રાજયોગ પાઠાવલી

[FOURTEEN LESSONS IN RAJAYOGA]

: લેખક :

સ્વામી શ્રી શિવાનંદ સરસ્વતી



દિવ્ય જીવન સંઘ-વડોદરા શાખા

'ઉષા' બંગલો, કીર્તિસ્તંભ પાસે,

રાજમહેલ રોડ, વડોદરા-૧

પ્રકાશક :
શ્રી સ્વામી કૃષ્ણાનંદ
ડિવાઇન લાઇફ ટ્રસ્ટ સોસાયટી
પો૦ શિવાનંદનગર, જિ૦ ટેહરી-ગઢવાલ (ઉ. પ્ર)

[illegible]યજ્ઞ યોજના : ૧૯૭૩ : પુસ્તક નં. ૪

ગુજરાતી સંસ્કરણ પહેલું : પ્રત ૨૦૦૦

ગુરુપૂર્ણિમા : રવિવાર, તા. ૧૫ મી જુલાઈ, ૧૯૭૩

કિંમત : રૂ. ૩-૦૦

મુદ્રક :
ભોગીલાલ જેસિંગભાઈ શાહ
સન્મતિ મુદ્રણાલય
ખાનપુર, અવન્તિકા પાર્ક
અમદાવાદ-૧

આશીર્વાદ

[જ્ઞાનયજ્ઞનાં પુસ્તકોના પ્રકાશનના મંગળ પ્રસંગે પૂ. સ્વામી ચિદાનંદ સરસ્વતી, પ્રમુખ, દિવ્ય જીવન સંઘનો આશીર્વાદ–સંદેશ.]

દિવ્ય જીવન સંઘ,
શિવાનંદનગર (ઉ. પ્ર.)

ૐ

આ પુસ્તકના બધા જ વાચકો ઉપર સર્વશક્તિમાન પરમાત્માની દિવ્ય કૃપા અને સદ્ગુરુદેવ સ્વામી શિવાનંદજીના મંગળ આશીર્વાદ વરસો. આ જ્ઞાનયજ્ઞની યોજના હાથ ધરવા માટે દિવ્ય જીવન સંઘની વડોદરાની શાખાનું હું અભિવાદન કરું છું.

બૃહદ્ ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંઘ, વીરનગર તેમ જ અમદાવાદની શિવાનંદ સાહિત્ય પ્રસાર સમિતિના તેમના આધ્યાત્મિક બંધુઓના ઉદાહરણ પરથી તેમ જ આ ક્ષેત્રમાં તેઓએ કરેલ સ્તુત્ય કાર્યમાંથી પ્રેરણા મેળવી વડોદરા શાખાએ નિષ્ઠાવાન સાધકોના લાભાર્થે આ કાર્ય હાથમાં લીધું છે. આવા ઉમદા અને સારા કાર્યક્ષેત્રમાં અનુસરણ કરવાથી વધુ મોટી લોકસેવા અને લોકકલ્યાણ સધાશે.

સમાજની તેમ જ પ્રજાની માનવતાભરી સેવાની ઉચ્ચતમ ઇષ્ટકર રીત જ્ઞાનયજ્ઞ છે, અને તેનાથી સંસ્કૃતિની પણ સેવા થાય છે, તે કારણે આ કામ ઉપાડ્યું છે તેથી હું ઘણો ખુશ થયો છું.

સઘળાં દુઃખો, દર્દો, કોયડાઓ અને સંઘર્ષોનું મૂળ કારણ અજ્ઞાન છે. ફક્ત જ્ઞાનથી જ આ કારણ દૂર કરી શકાય છે, બીજા કશાથી નહિ. માટે જ માનવીના આનંદ અને શ્રેયને માટે ઉચ્ચ જ્ઞાનનો પ્રસાર ખૂબ જ મહત્ત્વનો બની રહે છે.

આવા જ્ઞાનના પ્રસાર અર્થે ત્રણ સાધનોનો ઉપયોગ કરવાનો છે :

(૧) સત્સંગ અને સદુપદેશ
(૨) સ્વાધ્યાય
(૩) પ્રસાર

ઉપલી ત્રણ રીતોમાંથી 'સ્વાધ્યાય'નું સ્થાન અનોખું છે..આને માટે નથી કોઈ સંસ્થાની જરૂરત કે નથી કોઈ વ્યવસ્થિત પ્રક્રિયાની જરૂરત. માણસ જાતે પોતાના ઘરમાં એકલો સ્વાધ્યાય કરી શકે છે. 'સત્સંગ અને સદુપદેશ' માટે તો જિજ્ઞાસુઓએ સંતો પાસે જવું પડે છે, જ્યારે સ્વાધ્યાય માટે તો તમે જ્યાં રહેતા હો ત્યાં ગ્રંથ તમારી પાસે આવે છે. હમેશાં જ્ઞાન, માર્ગદર્શન અને પ્રેરણાના સ્રોત જેવો ગ્રંથ તમારી સાથે જ રહે છે, માટે જ વેદવાક્ય કહે છે કે स्वाध्यायान्मा प्रमदः—સ્વાધ્યાય કદાપિ પણ ચૂકશો નહિ.

આ કારણને લીધે જ મહર્ષિ પતંજલિએ કહેલા સાધકે દરરોજ આચરણમાં મૂકવાના મહત્ત્વના "નિયમો"-માં સ્વાધ્યાયના રોજિંદા અભ્યાસ ઉપર ભાર મુકાયો

છે. આ કારણથી જ જગદ્ગુરુ શંકરાચાર્ય સાધકને દરરોજ સ્વાધ્યાય કરવા કહે છે.

નિયમિત સ્વાધ્યાયના ફાયદાઓ અવર્ણનીય છે. તેનાથી મન પવિત્ર થાય છે, અમંગળ સંસ્કારોથી જગ્યાએ આધ્યાત્મિક શુભ સંસ્કારો પડે છે, મુમુક્ષુવૃત્તિ વધે છે અને સાધનાશક્તિ બળવત્તર થાય છે. તેનાથી ભક્તિભાવની પ્રેરણા મળે છે અને વૈરાગ્ય પ્રબળ થાય છે.

સ્વાધ્યાય આધ્યાત્મિક પથ પર નડતાં આળસ, પ્રમાદ અને બેધ્યાનપણામાંથી માણસને બચાવે છે. અંતે અજ્ઞાનનું પડળ દૂર થાય છે અને જ્ઞાનનો પ્રકાશ લાધે છે. સ્વાધ્યાયના ફાયદાઓ અગણિત છે અને તેથી જ મને અનહદ આનંદ થાય છે કે આ જ્ઞાનયજ્ઞના કાર્યથી સંનિષ્ઠ મુમુક્ષુઓ અને તીવ્ર ઇચ્છા ધરાવનાર સાધકોને ખૂબ કિંમતી આધ્યાત્મિક પુસ્તકો સ્વાધ્યાય માટે પ્રાપ્ત થશે.

જે પુસ્તકો પસંદ કરવામાં આવ્યાં છે તે પણ ઘણાં ઉત્તમ છે. આધ્યાત્મિક જીવન અને વ્યાવહારિક સાધનાનાં ખૂબ જરૂરી પાસાં આ પુસ્તકો આવરી લે છે.

હું આશા રાખું છું કે વાચકસૃષ્ટિના બધા સભ્યો આ ઉમદા આધ્યાત્મિક સેવામાં સહભાગી બનશે, ઉદારતાપૂર્વક મદદ કરશે અને આ યોજનામાં એક યા બીજી રીતે કોઈક કામ માથે ઉપાડી લેશે. હસ્તલિખિત મુસદ્દો વાંચી જવો, સુધારવો, સારા અક્ષરે લખવો, છાપકામ ચકાસણીની પ્રત વાંચી જવી, લખાણનું છાપકામ કરવા માટે બીબાં ગોઠવવાં તેમ જ છાપકામ કરવું—આવાં અનેક

કાર્યોથી મદદ થઈ શકે, તે ઉપરાંત બધા જ રસ ધરાવતા ભાઈઓમા આ યેાજનાનેા પ્રસાર કરવા પણ દરેકે તૈયાર થવુ જોઈએ

આ પુસ્તકેા ભારતવર્ષના જ્ઞાન અને સંસ્કૃતિના અર્ક જેવા છે આ પવિત્ર ભૂમિના નમીણવ તા રહેવાસીઓ-નેા, અરે ના, આ વિશ્વની સમસ્ત માનવજાતનેા આ પવિત્ર વારસેા છે દરેક ઘરમા વસાવવા લાયક દિવ્ય ખજાનારૂપી આ પુસ્તકેા છે

આવા આધ્યાત્મિક પુસ્તકેાના જીવ ત શબ્દેા દ્વારા ઈશ્વર માનવને પેાકાર કરે છે આવેા આ આહ્વાન સાભળીએ અને ધન્ય બનીએ.

વાચેા, વિચારેા, સમજો અને તે મુજબ આચરણ કરેા તમારા જીવન સફળ થશે આ પુસ્તકેામા તમને એવુ માર્ગદર્શન મળશે, જેના પર ચાલવાથી તમે નિરાશાથી પર થશેા અને અન ત આન દ અને મેાક્ષ મેળવશેા

દિવ્ય જીવન સ ઘ, વડેાદરા શાખાના સાધકેા અને ભક્તો પર પૂજ્ય ગુરુદેવ સ્વામી શિવાન દજી મહારાજ અને પરમ પરમાત્માના આશિષ અને કૃપા વરસેા સૌને આન દ, શાતિ અને પ્રકાશની પ્રાપ્તિ થાઓ આ ઉમદા સેવાને પૂરેપૂરી સફળતા મળેા.

ૐ તત્ સત્ શ્રી બ્રહ્માર્પણમસ્તુ
ૐ શ્રી શિવાન દાય નમ

શિવાન દનગર,
તા ૧૩-૧૧-૭૩

સ્વામી ચિદાન દ
ૐ

શિવાનંદનગર (ઉ. પ્ર.)
તા. ૨૭ નવેમ્બર, ૧૯૭૨

અમર આત્માઓ !

ૐ નમો નારાયણ !

ગુજરાતના મુમુક્ષુઓની આધ્યાત્મિક પ્રગતિ અને જ્ઞાનવૈભવ વધે તે નિમિત્તે તમોએ શરૂ કરેલ "જ્ઞાન-યજ્ઞ"ના મંગળ અવસરે મારી અંતરની શુભેચ્છાઓ પાઠવતાં અને યજ્ઞની સફળતા માટે ભગવાનને પ્રાર્થના કરતાં હું ઊંડા સંતોષની લાગણી અનુભવું છું.

માનવસમાજની સર્વોત્તમ સેવા જેનાથી શક્ય છે એવી આધ્યાત્મિક જ્ઞાનના પ્રસારની ઉન્નત પ્રવૃત્તિ ગુરુદેવ સ્વામી શિવાનંદજીને ઘણી જ પ્રિય હતી. તેઓ માનતા કે મનુષ્યના સ્વભાવ અને તેની પ્રૌઢતાને, તેના જ્ઞાનના પ્રકાર અને પ્રમાણથી જુદાં કરી શકાય નહીં. પણ, મનુષ્ય અને દેવના જ્ઞાનના પ્રકાર અને તેની ગરિમામાં તફાવત છે, અને આ જ તફાવતને લઈને તેઓની રહેણીકરણીમાં અને પોતાના ઉપરની તેમ જ આસપાસના વાતાવરણ ઉપરની તેમની નિયંત્રણશક્તિમાં પણ ફેર છે.

જ્ઞાનની સીડીનાં સોપાન છે વિસંવાદિતામાંથી સંવાદિતા અને સંવાદિતામાંથી ઐક્ય. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો જ્ઞાન વ્યક્તિગત સ્વાર્થ પરથી નિઃસ્વાર્થ સહકાર પ્રતિ લઈ જાય છે અને આ સ્થિતિમાંથી તે સ્વાયત્ત અસ્તિત્વ તરફ ઊર્ધ્વગમન કરે છે. આ જ્ઞાનયજ્ઞ યોજના-માંથી બધા જ આધ્યાત્મિક જિજ્ઞાસુઓને જોઈતું સાહિત્ય પ્રાપ્ત થાઓ ! ઈશ્વર આપ સૌનું કલ્યાણ કરો !

—સ્વામી કૃષ્ણાનંદ

પરિચય

પૂ. સ્વામી શિવાનંદ સરસ્વતીના *Fourteen Lessons in Rajayoga* ના ગુજરાતી ભાષાંતર 'રાજયોગ પાઠાવલી'ને જ્ઞાનયજ્ઞ યોજનાના ચોથા પુસ્તક તરીકે અમે આપીએ છીએ.

જીવનને દિવ્ય બનાવી સંતોષ, શાંતિ અને આનંદથી જીવવા અને સમાજને તે રીતે ઘડવા મદદરૂપ થવાની આચારસંહિતા જેવા પૂ. શિવાનંદજી મહારાજનાં આઠ પુસ્તકો ગુજરાતી જનતા સમક્ષ મૂકવાના જ્ઞાનયજ્ઞરૂપ પ્રયાસમાં આ પુસ્તક યોગમાર્ગમાં જરા પણ અવડ-ચવડો નહીં એવો રાજમાર્ગ બતાવે છે. સહેલાં અને સમજીને આચરણમાં મુકાય તેવાં સોપાનો ચૌદ સર કરવાની રીત આ 'રાજયોગ પાઠાવલી'માં પૂ. ગુરુદેવે નિરૂપી છે.

ખૂબ જ મુક્ત મનથી, માનવસહજ નબળાઈઓને ધ્યાનમાં રાખી, રોજ-બ-રોજના જીવનમાં યોગને વણી, પૃથક્ પૃથક્ રીતે દૃઢ મનોબળથી આચરણ કરી, યોગારૂઢ થવાની આ રાજયોગની રીત સૌને સુલભ થઈ પડે તેમ અહીં વર્ણવી છે.

મને ખાતરી છે કે આજના વ્યવસાયગ્રસ્ત માનવને આ પુસ્તક સાચું, સરળ માર્ગદર્શન આપશે.

પૂ. ગુરુદેવના આશીર્વાદ સૌ પર ઊતરો કે જેથી જીવનમાં વિદ્વત્તા કરતાં આચરણમાં ઊતરેલ જ્ઞાન જ કામમાં લેવા યત્નશીલ થઈ શકીએ.

વડોદરા-૧ — **પ્રસન્નકુમાર મંકોડી**

તા. ૧૫ જુલાઈ, ૧૯૭૩ — પ્રમુખ

પ્રસ્તાવના

જે સાધક એમ માનતો હોય કે યોગ મારો આદર્શ છે પણ હું જાણતો નથી કે તે કોઈ એક જાતનું માનસિક ગુહ્ય જ્ઞાન છે કે દુન્યવી મર્ત્ય માનવ માટે દૈવી શક્તિઓ મેળવવાની પ્રક્રિયા છે, તેને માટે રાજયોગ વિશેના ચૌદ પ્રાથમિક પાઠો અહીં આપ્યા છે. અહીં તમને મળશે ખૂબ જ સમજણભરી રાજયોગની રીત અને ખૂબ ટૂંકામાં ખૂબ ચોખવટથી સારરૂપ માનસવિશ્લેષણની અદ્ભુત સમજણ. રાજયોગના સાચા વર્ણન વિશેની ગેરસમજૂતીઓ આથી દૂર થશે. સાચું સુખ પ્રાપ્ત કરવામાં અને માણસની પ્રતિભાનું સર્વદેશીય ઉત્થાન કરવામાં તેની અપ્રતિમ શક્તિનો અહીં નિર્દેશ કર્યો છે.

નીતિનિયામક શિસ્તથી માંડીને અંતે સમષ્ટિમાં વ્યક્તિની ચેતનાનું મિલન કરવાનો રાહ બતાવતી પતંજલિની અષ્ટાંગયોગ પદ્ધતિ અહીં વર્ણવવામાં આવી છે. યોગના અભ્યાસીએ કયો અને કેવો ખોરાક પસંદ કરવો તેમ જ મનના વિક્ષેપોને કઈ રીતે તાલબદ્ધ કરવા, તે વિશેની જરૂરિયાતો દર્શાવતી મદદરૂપ નોંધ અહીં આપવામાં આવી છે.

ધ્યાન અને ધારણાના અભ્યાસમાં પાયારૂપ ૐનું તત્ત્વજ્ઞાન અહીં નિર્દેશ્યું છે.

દરેક પાઠને અંતે તમારી યાદશક્તિને તાજી કરવા અને દરેક પાઠનો ટૂંકામાં નિર્દેશ કરવા પ્રશ્નાવલી પણ આપી છે. અહીં કોઈ અશક્ય રીતો સૂચવી નથી. યોગનો

પંથ લેવા માટે કોઈએ પોતાનો વ્યવસાય છોડવાની જરૂર નથી. અહીં આપેલા આશયો કોઈ પંથના પ્રચારક નથી, કોઈ એક ધર્મને વફાદાર રહેવાની એમાં માગણી નથી. રાજયોગ સમસ્ત વિશ્વનું શાસ્ત્ર છે. તે દરેકને લાગુ પડે છે. ખરેખર અહીં બતાવેલા રસ્તે માણસ પોતાની વૈયક્તિક જિંદગી પૂર્ણપણે પોતાના તેમ જ અન્યના ઉપયોગ અને આનંદ માટે જીવી શકશે.

શિક્ષાર્થીં માટે સૂચનાઓ

૧ સામાન્ય સૂચનાઓઃ—

(૧) સરળ અને પ્રામાણિક બનો.

(૨) તમારી આધ્યાત્મિક સાધનામાં હૃદયથી રસ લો.

(૩) અસલી આકાંક્ષા અને આદર ભાવથી યોગપથ પર ચાલો.

(૪) કુતૂહલ સંતોષવા માટે યોગ ઉપયોગી નથી. યોગ સ્વપ્નપ્રદેશની નવરાની પ્રવૃત્તિ પણ નથી.

(૫) વૈયક્તિક વિકાસ અને ઊર્ધ્વગમન માટેનું જમાનાથી જાણીતું શાસ્ત્ર યોગ છે. આત્મસાધના માટેની આ એક મહાન પદ્ધતિ છે. આ એક એવી યોગ્ય વ્યાખ્યા કરેલી અને કાળજીપૂર્વક ઘડેલી વ્યક્તિના ઊર્ધ્વીકરણની રીત છે કે જે અંતે તમને તમારા પ્રભુ પાસે પહોંચાડી દેશે અને તમને અદૃશ્ય આનંદ આપશે, આ ખુબ જ ચોખવટથી

સમજી લો. મનમાં આ હમેશાં યાદ રાખો. આ વાતનો આદર કરો. તેને આનંદથી આચરણમાં ઉતારો.

૨ પહેલાં તમારી જાતને સાંગોપાંગ સુધારો. નિર્મળ ચારિત્ર્ય ખીલવો. આદર્શ, સારી વર્તણૂક ધરાવો. શુદ્ધ બનો. અતિ નમ્ર, નિર્ભય, હિંમતવાન, સત્યવાદી ઉમદા, બળવાન અને માયાળુ બનો.

૩ અભિમાન, લોભ, ક્રોધ અને બાયલાપણું છોડી દો.

૪ ધૂની ન બનો. વ્યવહારુ બનો અને દરેક વાતમાં સામાન્ય બુદ્ધિ વાપરો. તમે યોગ આચરો છો તેથી અસાધારણ રીતે ન વર્તો. સાચી શાંતિ અને આનંદની શોધમાં પડેલા સામાન્ય લોકો માટે યોગ છે.

૫ વારંવાર જોઈ શકાય માટે એક જુદી નોંધપોથી અથવા ફાઇલમાં અઘરા શબ્દો અને તેના અર્થો, આ ચોપડીનો અભ્યાસ કરો ત્યારે, નોંધતા રહો અથવા તો છૂટા કાગળ પર તે લખીને ચોપડીના પાછળના ભાગ પર ચોંટાડી દો. આ પાઠોમાં જ્યાં સંસ્કૃત શબ્દો આવે છે ત્યાં તેના અર્થ ચોપડીમાં આપવામાં આવ્યા છે. માટે વિના કારણ ઉદ્વેગ ન પામશો. ધીરજ ધરજો. ધ્યાન દઈને વાંચજો. ચોપડીમાંથી ઉપરછલ્લી નજર ફેરવી ન જશો. યોગના ધોરી માર્ગ પર ઉતાવળે ન જવાય.

૬ પૂરા મનથી અભ્યાસ કરો અને ધૈર્યવાન બનો. શીઘ્ર પરિણામો મેળવવા અધીરા ન બનો. યોગ કાંઈ ચાવી

ફેરવીને ચલાવાતું રમકડું નથી, એ તો છે ડગલે ડગલે આગળ ધપવું અને ધીમે ધીમે સુધરવું.

૭ દૃઢ શ્રદ્ધા રાખો, તમારા સમસ્ત જીવન દરમ્યાન અભ્યાસ કરવા વ્રત લો. આખું જીવન શું તમે જમતા નથી? જીવનમાં દરરોજ શું તમે ઊંઘ લેતા નથી? તમારા સાચા અને ચિરંજીવ (શાશ્વત) હિત માટે યોગનો અભ્યાસ ઉપર આપેલી બધી પ્રક્રિયાઓથી પણ વધુ જરૂરી છે. માટે દૃઢ બનો. રચનાત્મક અને આનંદી બનો. અભ્યાસ કરો.

૮ તમને વધુ માર્ગદર્શનની જરૂર લાગે તો મને સીધે-સીધું પૂછતાં અચકાશો નહીં. ઋષિકેશમાં મને તમે લખી શકો છો. જલદી જવાબ માટે હવાઈ પત્ર (Air Mail) લખો.

૯ પત્રવ્યવહારનું પૂરું સરનામું છે.—

પ્રમુખ, દિવ્ય જીવન સંઘ,

પોસ્ટ શિવાનંદનગર, જિલ્લો ટેહરી–ગઢવાલ (ઉ. પ્ર.)

વહાલા સાધકો,

પરમ અંતર્યામી સાથેનું આનંદપૂર્ણ મિલન તે સમાધિ છે. સીધી અંતઃપ્રેરણા દ્વારા અનંતનો સાક્ષાત્કાર સમાધિથી થાય છે. મન અને વાણીથી પર દિવ્ય આંતરિક અનુભવ સમાધિ છે. ધ્યાન દ્વારા આ વાતની તમારે અનુભૂતિ કરવાની રહેશે. ઇંદ્રિયો, મન અને બુદ્ધિ કામ કરતા બંધ થઈ જાય છે. અહીં નથી સમય કે નથી કાર્યકારણભાવ.

તમો સમાધિમાં વિરમો.

—સ્વામી શિવાનંદ



શ્રી સ્વામી શિવાનદ સરસ્વતી

મ	આધ સ્થાપક, દિવ્ય જીવન સઘ	મહાસમાધિ
૯-૧૮૮૭	પો શિવાનદનગર (ઉ પ્ર)	૧૪-૭-૧૯૬૩

સ્વામી શિવાનંદ

સંસ્થાપક

જન્મ અને બાળપણ

ગુરુવાર તા. ૮ સપ્ટેમ્બર ૧૮૮૭ના રોજ પ્રાતઃકાળે ભરણી નક્ષત્રમાં દક્ષિણ ભારતમાં તામ્રપર્ણી નદીને કિનારે આવેલ પટ્ટામડાઈ નામે ગામમાં એક બાળકનો જન્મ થયો. તહેસીલદાર અને મહાન શિવભક્ત એવા શ્રી. પી. એસ. વેન્ગુ અય્યર અને તેટલાં જ મહાન ભગવદ્ભક્ત શ્રીમતી પાર્વતી અમ્મલ આ બાળકનાં ભાગ્યશાળી માતાપિતા હતાં. એ સુખી યુગલે પોતાના આ છેલ્લા અને ત્રીજા પુત્રનું નામ કુપ્પુસ્વામી રાખ્યું.

બાળક કુપ્પુસ્વામી બુદ્ધિશાળી અને તોફાની હતો. તેના બાળપણમાં જ તેનામાં ત્યાગ અને ભ્રાતૃભાવનાં ચિહ્નો જણાયાં. તેણે ત્યાગ અને સાથીદારો માટેના પ્રેમની પ્રતીતિ કરાવી. તે ગરીબો પ્રત્યે દયા બતાવતો, આંગણે આવેલ ભૂખ્યાંને ખવડાવતો અને તેના પિતાને બાજુમાંથી પસાર થતા કોઈ દરિદ્રનારાયણને પૈસો આપવાનું કહેતો. ઘણીવાર તે માતા પાસેથી મીઠાઈ મેળવતો અને તેને ખૂબ ઉદારતાથી પોતે એક ટુકડો પણ ખાધા વિના નાનેરા સાથીદારોને, કૂતરાંઓને, બિલાડીઓને, કાગડાઓને અને

ચકલીઓને વહેંચી દેતો. તે પોતાના પિતાજીની શિવપૂજા માટે પુષ્પો અને પાંદડાં લાવતો.

અત્તયાપુરમની "મહારાજા" હાઈસ્કૂલ કે જ્યાં કુપ્પુસ્વામી અભ્યાસ કરતા હતા ત્યાં, તે હંમેશાં પોતાના વર્ગનાં પ્રથમ આવતા અને દર વર્ષે ઇનામો મેળવતા. તેમનો અવાજ શ્રવણમધુર હતો અને તેમની સ્મૃતિ અજબ હતી. મેટ્રિક પૂરું કર્યા પછી તે તિરુચિરાપલ્લીમાં એસ. પી. જી. કૉલેજમાં દાખલ થયા. કૉલેજમાં તે નાટકોમાં અને ચર્ચાસભામાં ભાગ લેતા. ઈ. સ. ૧૯૦૫માં જ્યારે શેક્સપીઅરનું 'Midsummer Night's Dream' ભજવવામાં આવેલું ત્યારે તેમણે હેલેનાનું પાત્ર સુંદર રીતે ભજવ્યું હતું.

પ્રથમ વર્ષ વિનયનની પરીક્ષા પૂરી કર્યા બાદ કુપ્પુસ્વામી તાંજોરમાં દાક્તરીના અભ્યાસ માટે મેડિકલ કૉલેજમાં જોડાયા. તે ખૂબ મહેનતુ હતા અને રજાઓમાં પણ કદી ઘેર ન જતા. પોતાનો સમગ્ર વખત દવાખાનામાં જ ગાળતા હતા. ઓપરેશન થિયેટરમાં તેમને મુક્ત પ્રવેશ મળતો. કુપ્પુસ્વામી બધા જ વિષયોમાં પ્રથમ આવતા. ઊંચી પદવીવાળા ડૉક્ટરો કરતાં પણ તેમનું જ્ઞાન સારું હતું અને પ્રથમ વર્ષમાં જ તે અંતિમ વર્ષના વિદ્યાર્થીઓ ન આપી શકે તેવા પ્રશ્નપત્રોના જવાબ આપતા.

કુપ્પુસ્વામીએ અભ્યાસ પૂરો કર્યો અને એમ. બી. સી. એમ. ની ઉપાધિ પ્રાપ્ત કરી તિરુચીમાં પ્રેક્ટિસ શરૂ

કરી. આ સમય દરમ્યાન તેમણે "Ambrosia" નામે વૈદક વિષયનું એક સામયિક શરૂ કર્યું. તેમનાં માતા પાસેથી તેમને આ સામયિક ચલાવવાના પ્રારંભિક ખર્ચના રૂપિયા એકસો મળ્યા. આગળ ઉપર કોઈ ઉત્સવની ઉજવણી માટે માતાને જ્યારે રૂપિયા દોઢસોની જરૂર પડી ત્યારે ડૉ. કુપ્પુસ્વામીએ એ રકમ તૈયાર રાખી. એ વખતે પણ તે એ સામયિક વિના મૂલ્યે વહેંચતા. લોકો પાસેથી લવાજમ માગતાં તે ખૂબ શરમાતા.

મલાયામાં ડૉક્ટર

તેમના પિતાના મૃત્યુ બાદ તરત જ ડૉ. કુપ્પુસ્વામીને મલાયામાં નોકરી માટે કહેવામાં આવ્યું. તેમનામાં સાહસિક સ્વભાવ તો હતો જ. ઈ. સ. ૧૯૧૩માં તેમણે સ્ટીમર "તારા" મારફતે ભારત છોડ્યું. કુપ્પુસ્વામી એક રૂઢિચુસ્ત બ્રાહ્મણકુટુંબમાં ઊછરેલા હોવાથી સ્ટીમરમાં માંસાહારી ખોરાક લેતાં ડરતા, તેથી તેમની માતાએ તૈયાર કરેલ મીઠાઈ પૂરતા પ્રમાણમાં તેમણે સાથે લીધી. જ્યારે તે સિંગાપુર પહોંચ્યા ત્યારે લગભગ અધમૂઆ જેવા થઈ ગયા હતા.

ડૉ. કુપ્પુસ્વામી મલાયાનો તેમનો અનુભવ આ પ્રમાણે વર્ણવે છે: "સ્ટીમરમાંથી ઊતર્યા બાદ હું તરત જ ડૉ. આયંગરને ઘેર ગયો. તેમણે મને તેમના એક મિત્ર ડૉ. હેરોલ્ડ પાર્સન્સ કે જે સેરેમ્બાનમાં દવાખાનું

ચલાવતા હતા તેમના પર ભલામણપત્ર લખી આપ્યો. હું ત્યાં પહોંચ્યો ત્યારે ડૉ. પાર્સન્સે મને મિ. એ. જી. રોબિન્સન કે જે નજીકની રબ્બરની જાગીરના મેનેજર હતા અને જે જાગીરને તેનું પોતાનું દવાખાનું હતું, તેની સાથે પરિચય કરાવ્યો. સદ્ભાગ્યે મિ. રોબિન્સનને બરાબર એ જ વખતે જાગીરના એ દવાખાના માટે ડૉકટરની જરૂર હતી. તે આકરા સ્વભાવના, તુંડમિજાજી, ઊંચા, મજબૂત અને કદાવર માણસ હતા. તેમણે મને પૂછ્યું : તમે તમારી જાતે જ આખું દવાખાનું સંભાળી શકશો ? મેં જવાબ આપ્યો : હા જી, હું ત્રણ દવાખાનાં પણ સંભાળી શકું તેમ છું. તરત જ મારી નિમણૂક થઈ. એક સ્થાનિક હિંદી રહેવાસીએ મને કહેલું કે મારે માસિક સો ડૉલરથી ઓછો પગાર સ્વીકારવો ન જોઈએ. મિ. રોબિન્સને મને શરૂઆતથી જ માસિક દોઢસો ડૉલરનો પગાર આપવાનું કબૂલ કર્યું."

આ યુવાન ડૉકટર પોતાના કામમાં સખત પરિશ્રમ કરવા લાગ્યા. થોડા વખત પછી તેમના કામમાં અસામાન્ય વિઘ્નો તેમને નડવા લાગ્યાં અને તેમને રાજીનામું આપી દેવાનું મન થતું, પણ મિ. રોબિન્સન તેમને છોડતા ન હતા. ડૉ. કુપ્પુસ્વામી દયાળુ, લાગણીવાળા, હસમુખા, ચતુર અને મધુરભાષી હતા. તદ્દન નિરાશાજનક કેસ તેમની પાસે આવતા, પણ તેમાંયે તે સફળતા મેળવતા. લોકો સર્વત્ર કહેવા લાગ્યા કે દર્દીઓનાં દર્દ અજબ રીતે દૂર કરવાની તેમનામાં કોઈ કુદરતી બક્ષિસ છે. આ રીતે તે

આકર્ષક અને ભવ્ય વ્યક્તિત્વાળા, દયાળુ અને ભાવનાશીલ ડૉક્ટર તરીકે પંકાઈ ગયા. ગંભીર કેસમાં તે પોતે આખી રાત જાગત રહેતા. ખાનગી પ્રેક્ટિસમાં તે ગરીબોને તપાસતા અને વિઝિટ ફી કે તપાસવાની ફી પણ લેતા નહિ, ઊલટાનું દવાખાનામાંથી છોડયા બાદ દર્દીઓ માટે જરૂરી ખોરાકના પૈસા અથવા તેમના અંગત ખર્ચ માટે જોઈતી રકમ પણ આપતા. પાણી પેઠે તે પૈસા વેરતા.

એક વખત વરસાદમાં પલળીને તરબોળ થઈ ગયેલ. એક ગરીબ માણસ રાત્રે ડૉકટર પાસે આવ્યો. તેની પત્નીને પ્રસૂતિની વેદના હતી. ડૉકટર તરત જ તેની મદદે ગયા અને તેનાં દવાદારૂ કરી સખત વરસાદ પડતો હોવા છતાં ઝૂંપડી બહાર રાહ જોતા ઊભા રહ્યા. સલામત રીતે બાળકનો જન્મ થયા પછી જ બીજી સવારે તે ઘેર ગયા.

એક વખત એક સાધુએ તેમને સ્વામી સચ્ચિદાનંદકૃત 'જીવ બ્રહ્મ ઐકયમ્' નામે પુસ્તક આપ્યું. આ પુસ્તકે તેમનામાં સુષુપ્ત રહેલ આધ્યાત્મિકતાને જાગ્રત કરી. તેમણે સ્વામી રામતીર્થ, સ્વામી વિવેકાનંદ, ભગવાન શંકરાચાર્ય, ઈસુ ખ્રિસ્ત વગેરેનાં પુસ્તકો તથા થિયોસોફિકલ સોસાયટીનું સાહિત્ય વાંચવા માંડયું. દૈનિક પૂજા, પ્રાર્થના તથા યોગાસનમાં તે ખૂબ નિયમિત હતા. ભગવદ્ગીતા, મહાભારત, ભાગવત, રામાયણ વગેરે પવિત્ર ગ્રંથોનું અધ્યયન તેમણે ખૂબ ભક્તિભાવથી કર્યું. ક્યારેક તે કોઈ

ચરિત્ર ભજવતા અને ભજનકીર્તન ગાતા. તેમણે અનાહત, લય, અને સ્વરયોગ સાધના પણ કરી.

ત્યાગ

જેમ દિવસો વીતતા ગયા તેમ એ વધુ ને વધુ ચિંતન કરવા લાગ્યા. તેમને દુનિયાનો ત્યાગ કરવાની ઇચ્છા થઈ. પ્રેમભરી સેવાથી તેમનું હૃદય નિર્મળ થઈ ગયું હતું. આખરે ધીકતી કમાણી કરતા ડૉ. કુપ્પુસ્વામીએ રાજકુમાર સિદ્ધાર્થની જેમ ઈ.સ. ૧૯૨૩માં દુનિયાનો ત્યાગ કર્યો. ભારત પરત આવવા તેમણે મલાયા છોડયું. મદ્રાસથી તે પોતાના એક મિત્રને ઘેર ગયા અને ત્યાં પોતાનો સામાન મૂકી તેમણે યાત્રા શરૂ કરી. બનારસમાં તેમણે ભગવાન વિશ્વનાથનાં દર્શન કર્યાં અને મહાત્માઓની તથા મંદિરોની મુલાકાત લીધી. મહારાષ્ટ્રમાં ચંદ્રભાગા નદીને તીરે આવેલ ધાલજ નામે ગામડામાં તે એક પોસ્ટમાસ્તરના રસોયા તરીકે કામ કરતા અને જ્યારે તેમના સાહેબ સાંજે ઘેર આવતા ત્યારે તે તેમના પગ દબાવવા તૈયાર રહેતા. એકાંત ધ્યાન ધરવા માટે યોગ્ય સ્થળ શોધતા, ડૉકટરને ઋષિકેશનું સૂચન કરનાર આ પોસ્ટમાસ્તર જ હતા.

ડૉ. કુપ્પુસ્વામી તા. ૮મી મે ૧૯૨૪ના રોજ ઋષિકેશ પહોંચ્યા. તા. ૧લી જૂન ૧૯૨૪ના રોજ ત્યાં પૂજ્યપાદ સ્વામી વિશ્વાનંદ સરસ્વતી પધાર્યા. ડૉકટરને એ સાધુમાં ગુરુનાં અને સાધુને ડૉકટરમાં ચેલાનાં દર્શન થયાં. થોડી અંગત

વાતચીત બાદ ડૉ. કુપ્પુસ્વામીને સ્વામી વિશ્વાનંદે સંન્યાસની દીક્ષા આપી. કૈલાસ આશ્રમના મહંત સ્વામી વિષ્ણુદેવાનંદજીએ વિરજાહોમની વિધિ કરી. ગુરુએ ડૉકટરનું નામ સ્વામી શિવાનંદ સરસ્વતી રાખ્યું. સ્વામી વિશ્વાનંદે બનારસથી સંન્યાસધર્મ અંગેની જરૂરી સૂચનાઓ લખી મોકલી. સ્વામી શિવાનંદ સાધના માટે સ્વર્ગાશ્રમમાં રહ્યા.

સાધના

સ્વામી શિવાનંદ અંગ ઢાંકવા પૂરતાં વસ્ત્ર પહેરતા, જીવવા પૂરતું ખાતા અને માનવસેવા માટે જ જીવતા. નાની ખંડેર ઝૂંપડી, કે જેમાં કોઈ રહેવાનું પસંદ ન કરતું અને જેમાં વીંછીઓનો વસવાટ હતો, તેમાં સ્વામીજી પોતાની જાતને વરસાદ અને તડકાથી રક્ષણ આપવા રહેતા હતા. એ ઝૂંપડીમાં રહીને તેમણે આકરાં તપ કર્યાં, મૌન પાળ્યું અને ઉપવાસ કર્યા. ઘણીવાર તો દિવસોના દિવસો સુધી ઉપવાસ પર રહેતા. પોતાની ઓરડીમાં રોટલાનો ઠીક ઠીક જથ્થો રાખતા, અને અઠવાડિયા સુધી ગંગાના પાણી સાથે તેના ઉપર જ રહેતા. શિયાળાની સવારમાં તે ગંગાના બરફમય શીતળ જળમાં કમર સુધી પાણી આવે તે રીતે ઊભા રહેતા, જપ શરૂ કરતા અને સૂર્યોદય થયા પછી જ બહાર નીકળતા. દૈનિક ધ્યાનમાં તે બાર કલાકથી પણ વધુ સમય આપતા. આ બધાં આકરાં તપ છતાં તે બીમારની સેવાચાકરી પ્રત્યે કદી બેદરકાર ન હતા. દવાઓ સાથે

તે સાધુઓની કુટીરોની મુલાકાત લેતા, તેમની સેવા કરતા અને તેમના પગ દાબતા. જ્યારે તે સાધુઓ માંદા હોય ત્યારે સ્વામીજી તેમના વતી ભિક્ષા માગી લાવતા અને પોતાને હાથે જ તેમને જમાડતા. ગંગામાંથી પાણી ભરી લાવતા અને તેમની કુટિરો ધોઈ આપતા હતા. કોલેરા અને શીતળાના દર્દીઓની પણ તે શુશ્રૂષા કરતા અને જ્યારે જરૂર હોય ત્યારે બીમાર સાધુની પથારી પાસે જ આખી રાત જાગ્રત રહેતા, પોતાની પીઠ ઉપર બીમાર માણસોને દવાખાને પણ લઈ જતા. પોતાની વીમાની પોલિસી પાકેલી, તેમાંનાં થોડાં નાણાંથી સ્વામીજીએ ઈ. સ. ૧૯૨૭માં લક્ષ્મણઝૂલામાં એક ધર્માદા દવાખાનું શરૂ કર્યું. તેમણે યાત્રાળુઓની સેવા કરી અને તેઓમાં નારાયણનાં દર્શન કર્યાં.

સ્વામીજીએ વિવિધ પ્રકારના બધા યોગોની સાધના કરી અને શાસ્ત્રોનો અભ્યાસ કર્યો. અનેક વર્ષોની આકરી અને સતત સાધનાને અંતે તેઓને *નિર્વિકલ્પ* સમાધિનો આનંદ પ્રાપ્ત થયો. પોતાની આધ્યાત્મિક યાત્રાને છેડે તેઓ આવી પહોંચ્યા હતા. તે કાગળના ટુકડા એકઠા કરતા, કવરો ભેગા કરતા અને તેને સાંધીને તેમાંથી નાની નોટબુકો બનાવતા. તેમાં તે પોતાને યોગ્ય બોધવચનો ટાંકી લેતા. તેમાં નોંધેલી કેટલીક સૂચનાઓ આ પ્રમાણે છે : "નિમકનો ત્યાગ કરો, ખાંડનો ત્યાગ કરો, મસાલાનો ત્યાગ કરો, શાકભાજીનો ત્યાગ કરો, ચટણીનો ત્યાગ કરો, આંબલીનો ત્યાગ કરો." બીજામાં વાંચવા મળે છે : "ભંગીની

સેવા કરો, શઠની સેવા કરો, હલકાંની સેવા કરો, ગંદકી દૂર કરો, સાધુઓનાં કપડાં ધોવામાં આનંદ મેળવો, પાણી ભરવાનું કામ કરો. બૂરાઈના બદલામાં ભલાઈ આપો, અપમાન અને ઈજા સહન કરો." કેટલાંક ચોખ્ખાં નાનાં પાનાંમાં વળી વાંચવા મળે છે: "કોઈએ કરેલ ઈજાને નાના બાળકની જેમ તરત જ ભૂલી જાવ, કદી તેને હૃદયમાં ન રાખો. તેનાથી ધિક્કાર વધે છે. મૈત્રી, કરુણા, દયા, પ્રેમ અને ક્ષમાનો વિકાસ કરો." બીજા એક ફકરામાં આપણે જોઈએ છીએ: "સારી રીતભાત, આત્યંતિક નમ્રતા, વિનય, શિષ્ટાચાર, સદ્વર્તન, કુલીનતા, વિવેક, ઋજુતા વગેરે કેળવો. કદી અસભ્ય, નિર્દય કે ઘાતકી ન થશો. વિશ્વમાં ધિક્કારને પાત્ર એવું કંઈ જ નથી. ધિક્કાર એ અજ્ઞાન છે. કોઈપણ વસ્તુ કે પ્રાણી પ્રત્યેનો ધિક્કાર, પ્રેમ અને વિચાર વડે દૂર કરવો જોઈએ.

પરિવ્રાજક તરીકે સ્વામીજી ભારતના ખૂણે ખૂણે ફરી વળ્યા. તેમણે રામેશ્વર સહિત દક્ષિણનાં બધાં જ યાત્રાધામોની મુલાકાત લીધી, સંકીર્તન કર્યાં તેમ જ ભાષણો આપ્યાં. તે પછી સ્વામીજી કૈલાસ અને બદરી-કેદારની યાત્રાએ ઊપડયા.

યાત્રાને અંતે તેઓ ઋષિકેશ પાછા પધાર્યા, અને ઈ. સ. ૧૯૩૬માં પવિત્ર ગંગાને જમણે કિનારે દિવ્ય જીવન સંઘની સ્થાપના કરી. તે વખતે ત્યાં ગાયની ગમાણો જેવા થોડા ખંડેર ઓરડાં હતા. ત્યાં દિવ્ય જીવન સંઘની

પ્રાથમિક શરૂઆત થઈ. આવી નમ્ર શરૂઆતમાંથી સંઘનો વિકાસ થયો અને અત્યારે તો એ એક એવી વિશ્વવ્યાપક સંસ્થાનું કેન્દ્ર છે કે જેની દેશ અને વિદેશમાં મળીને ત્રણસો શાખાઓ છે.

યોગમાં તેમ જ પ્રાણીમાત્રનાં દુઃખો દૂર કરવાની બાબતમાં સ્વામી શિવાનંદ સમન્વયના હિમાયતી હતા. ઠેઠ સ્વર્ગાશ્રમના દિવસોથી વ્યક્તિ તેમ જ સંસ્થા તરીકે તેઓ પાશ્ચાત્ય દાક્તરી સારવાર છોડી શકયા ન હતા, પરંતુ હવે લગભગ દુષ્પ્રાપ્ય એવી હિમાલયની જડીબુટ્ટીઓમાંથી બનાવેલ શુદ્ધ આયુર્વેદિક દવાઓની બનાવટો દ્વારા જનસેવા કરવાની જરૂર જણાવા લાગી. તેથી ઈ. સ. ૧૯૪૫માં તેમણે શિવાનંદ આયુર્વેદિક ફાર્મસીની સ્થાપના કરી. તેનો અત્યારે તો એટલો બધો વિકાસ થયો છે કે તેની વધતી જતી માંગને પૂરું પહોંચી પણ વળાતું નથી.

સ્વામી શિવાનંદે ૨૮ ડિસેમ્બર ૧૯૪૫ના રોજ વિશ્વધર્મ સમવાય તંત્રનું આયોજન કર્યું અને તારીખ ૧૯ ફેબ્રુઆરી ૧૯૪૭ના રોજ અખિલ વિશ્વ સાધુસમાજની સ્થાપના કરી. ૧૯૪૭ના વર્ષમાં સંઘની પ્રવૃત્તિઓ ખૂબ ફૂલીફાલી. સ્વામીજીના હીરક મહોત્સવના એ વર્ષમાં સંસ્થાનાં અનેક મકાનો બંધાયાં. સંસ્થામાં નિવાસ કરતા સાધકોને પદ્ધતિસરની આધ્યાત્મિક તાલીમ આપવા માટે તેમ જ મુલાકાતી જિજ્ઞાસુઓના લાભાર્થે તેમણે ઈ. સ. ૧૯૪૮માં યોગ વેદાન્ત અરણ્ય વિશ્વવિદ્યાલયની સ્થાપના કરી.

સ્વામી શિવાનંદે ઇ. સ. ૧૯૫૦માં તેમનો દિવ્ય સંદેશ સર્વત્ર દેશના ખૂણે ખૂણે પહોંચાડવા અખિલ ભારત અને લંકાનો એક ઝડપી પ્રવાસ કર્યો. તેમણે ખરેખર લોકોના હૃદયમાં નતિક અને આધ્યાત્મિક ભાવના જાગ્રત કરી. આની અસર ઘણી મોટી થઈ. ત્યારથી આશ્રમમાં સાધકોનો અવિરત પ્રવાહ તેમ જ સમગ્ર દેશમાંથી જિજ્ઞાસુઓની ટપાલનો ધોધ વહેવા માંડયો. આથી જ્ઞાનપ્રચારના એક સમર્થ સાધન સમા યોગવેદાન્ત અરણ્ય વિશ્વવિદ્યાલય મુદ્રણાલયની સ્થાપના કરવામાં આવી.

સ્વામી શિવાનંદના વ્યક્તિત્વથી અલગ ન કરી શકાય એવું એક નાનું દવાખાનું ધીમે ધીમે વિકાસ પામ્યું અને એકસ રે અને બીજી સગવડોવાળું એક રીતસરનું રુગ્ણાલય તે બની ગયું. ઇ. સ. ૧૯૫૭માં શિવાનંદ નેત્ર ઔષધાલયનું વિધિસર ઉદ્ઘાટન થયું. તે આ પહાડી વિસ્તારમાં અમૂલ્ય સેવાઓ અર્પી રહ્યું છે. આ ઔષધાલયમાં દર્દીઓ માટેના ચોવીસ ખાટલા છે.

આશ્રમની પ્રકાશન સંસ્થાએ સ્વામીજીનાં લગભગ બધાં જ લખાણો પ્રકાશિત કર્યાં હતાં અને તેમનાં લખાણોનું સંશોધન કરવાની શિષ્યોને આવશ્યકતા જણાવા લાગી. આથી ઈ. સ. ૧૯૫૮માં શિવાનંદ સાહિત્ય સંશોધન સંસ્થાનો જન્મ થયો. તેણે બીજી અનેક પ્રવૃત્તિઓની સાથે સ્વામીજીનાં લખાણોના ભારતની બધી પ્રાદેશિક ભાષાઓમાં અનુવાદ કરાવ્યા અને તેનું પદ્ધતિસર પ્રકાશન

કરાવ્યું. આ રીતે ઈ. સ. ૧૯૫૯માં "શિવાનંદ સાહિત્ય પ્રસાર સમિતિ"ની સ્થાપના થઈ કે જેની બાધાવાર પ્રાદેશિક સમિતિઓ પણ કાર્ય કરી રહી છે.

સંઘનો રૌપ્ય મહોત્સવ ઈ. સ. ૧૯૬૧માં ઊજવવામાં આવ્યો. આમ, સ્વામીજીને તેમના જીવનકાર્યની સિદ્ધિ પોતાના જીવનકાળમાં જ જોવા મળી.

સ્વામી શિવાનંદે પોતાનાં ગ્રંથો ઉપરાંત પુસ્તકો તેમ જ સામયિકો અને પત્રો દ્વારા સેવા, ધ્યાન અને પ્રભુસાક્ષાત્કારનો દિવ્ય અને ભવ્ય સંદેશ વિશ્વના સર્વ ભાગોમાં ફેલાવ્યો. તેમના સેવાભાવી શિષ્યો બધા ધર્મો, સંપ્રદાયો અને પંથોમાંથી આવેલા હતા.

તારીખ ૧૪ જુલાઈ ૧૯૬૩ના રોજ મહાત્મા સ્વામી શિવાનંદ સરસ્વતીજી મહારાજે ગંગાના કિનારે શિવાનંદ નગરમાંની તેમની કુટીરમાં મહાસમાધિ લીધી. સંઘ અત્યારે તેઓશ્રીની નિઃસ્વાર્થ અને સાચા દિલની સેવાઓ એ જ નિષ્ઠા અને એવા જ અંતઃકરણપૂર્વકના રસથી ચલાવી રહેલ છે.

સ્વામી શ્રી ચિદાનંદજીની ટૂંકી જીવન ઝરમર

સ્વામી ચિદાનંદજીનું મૂળ નામ શ્રીધરરાવ હતું. તેમના પિતાનું નામ શ્રીનિવાસરાવ અને માતાનું નામ સરોજિનીદેવી હતું. તેમનો જન્મ તા. ૨૪ સપ્ટેમ્બર ૧૯૧૬ ના રોજ થયો હતો. તેમના પિતા મેંગલોરના એક સમૃદ્ધ જમીનદાર હતા.

આઠ વર્ષની વયે તેમના જીવન ઉપર તેમના દાદાના મિત્ર શ્રી અનંતૈયાની અસર પડી. તેમણે રામાયણ, મહાભારત વગેરે મહાકાવ્યોમાંથી વાર્તા કહી ધર્મ ઉપર પ્રેમ ઉત્પન્ન કરવાનું શરૂ કર્યું. તપ કરવું, ઋષિ બનવું અને પરમાત્માનાં દર્શન કરવાં એ એમના આદર્શો બન્યા.

તેમના કાકા કૃષ્ણરાવે તેમની આસપાસની ભૌતિક દુનિયાની દુષ્ટ અસરથી તેમનું રક્ષણ કર્યું અને તેમનામાં નિવૃત્તિમય જીવનનાં બીજ વાવ્યાં.

તેમનું પ્રાથમિક શિક્ષણ મેંગલોરમાં થયું. ત્યારબાદ તેઓ ઇ. સ. ૧૯૩૨ માં મદ્રાસમાં મુથિરાહ ચેટ્ટી હાઇસ્કૂલમાં જોડાયા. ઈ. સ. ૧૯૩૬ માં લોયોલા કોલેજમાં દાખલ થયા અને ૧૯૩૮ માં બી. એ. ની ડિગ્રી મેળવી. મુખ્યત્વે ખ્રિસ્તી એવી આ કૉલેજની વિદ્યાર્થી અવસ્થામાં તેમને ઇસુ ખ્રિસ્તના જ્વલંત આદર્શો અને હિન્દુ ધર્મના મહાન સનાતન સિદ્ધાંતોનો સમન્વય કરવાનો અવસર મળ્યો.

ત્યારબાદ રક્તપિત્તિયાની સેવા એ તેમનો આદર્શ બની ગયો. પોતાના ઘરની વિશાળ જમીન ઉપર તેમને માટે

ઝૂંપડાં બંધાવી તેમની સેવા કરવા લાગ્યા. આશ્રમમાં જોડાયા પછી તેઓની આ પ્રવૃત્તિને વેગ મળ્યો. તેઓની સેવા માત્ર માનવ પૂરતી જ મર્યાદિત ન હતી, પશુપક્ષીઓનું પણ એટલું જ કે બલ્કે વધુ ધ્યાન આપતા.

ઈ. સ. ૧૯૩૬માં તેઓ ઘેરથી અદશ્ય થઈ ગયા અને માતાપિતાની સખત શેાધને અંતે તે તિરુપતિના મંદિરથી થોડા માઈલ દૂર એક પવિત્ર ઋષિના આશ્રમમાંથી મળી આવ્યા. દરમ્યાન તેઓનો ઋષિકેશના સ્વામી શિવાનંદજી સાથે પત્રવ્યવહાર ચાલુ જ હતો. તેમણે ઈ. સ. ૧૯૪૩માં અંતિમ નિર્ણય લીધો અને તેમણે ઘર છોડયું.

આશ્રમમાં જોડાયા બાદ પ્રથમ દવાખાનાનો વહીવટ તેમને સોંપવામાં આવ્યો. થોડા વખતમાં જ તેમની પ્રતિભાનો પરચો દેખાવા લાગ્યો. તેઓએ ભાવણો કર્યાં. સામયિકો માટે લેખો લખવા શરૂ કર્યા અને મુલાકાતીઓને આધ્યાત્મિક ઉપદેશ આપવા લાગ્યા. સન ૧૯૪૮માં યોગવેદાન્ત અરણ્ય વિશ્વવિદ્યાલયના કુલપતિ અને રાજયોગના અધ્યાપક નિમાયા.

ઈ. સ. ૧૯૪૮માં ગુરુદેવે તેઓની દિવ્ય જીવન સંઘના મંત્રીપદે નિમણૂક કરી. તા. ૧૦ જુલાઈ ૧૯૪૯ના રોજ ગુરુપૂર્ણિમાને દિવસે પૂજ્યપાદ સ્વામી શિવાનંદજીએ તેમને સંન્યાસ દીક્ષા આપી તેમનું નામ 'ચિદાનંદ' રાખ્યું.

ઈ. સ. ૧૯૫૦માં ગુરુદેવની ઐતિહાસિક ભારતયાત્રાની સફળતાનો યશ તેમને જ જાય છે. ઈ. સ. ૧૯૫૯માં દિવ્ય જીવનનો સંદેશ નવી દુનિયાને પહોંચાડવા ગુરુદેવના

પ્રતિનિધિ તરીકે અમેરિકાની વ્યાપક યાત્રા કરી. અમેરિકન લોકોએ તેમને ભારતના યોગી તરીકે વધાવી લીધા. અમેરિકા અને યુરોપની યાત્રા કરી ૧૯૬૨ના માર્ચ માસમાં આશ્રમમાં પાછા ફર્યા. ઈ. સ. ૧૯૬૨ના એપ્રિલ માસથી તેઓએ દક્ષિણ ભારતની યાત્રા શરૂ કરી અને જુલાઇ ૧૯૬૩ના પ્રથમ સપ્તાહમાં તેઓ આશ્રમમાં પાછા ફર્યા. ત્યારબાદ દશ જ દિવસમાં ગુરુદેવની મહાસમાધિ થઈ.

ઓગસ્ટ ૧૯૬૩માં તેઓ દિવ્ય જીવન સંઘના પ્રમુખ તરીકે ચૂંટાયા. આ નિમણૂક બાદ તેઓએ ત્યાગ, સેવા, પ્રેમ અને આધ્યાત્મિકતાનો ઝંડો ઉન્નત રાખવા અથાગ પરિશ્રમ કર્યો. વિશ્વમાં દિવ્ય જીવનના ભવ્ય આદર્શોનું પુનરુત્થાન કરવા માટે સર્વ દિશામાં સખત પરિશ્રમ કરનાર અને આધ્યાત્મિક લોહચુંબક સમા ઉચ્ચ કોટિના આ સંન્યાસી પોતાના અનુકરણીય જીવનથી સૌના પ્રિયપાત્ર બની ગયા. આ દેશના જુદા જુદા ભાગોના પ્રવાસ ઉપરાંત હોંગકોંગ અને મલેશિયાનો પણ પ્રવાસ કર્યો. આ રીતે તેમણે હજારો લોકોમાં દિવ્ય જીવન જીવવાની કળાનાં બીજ રોપ્યાં કે જેથી સર્વત્ર તેમના પ્રત્યે પૂજ્યભાવની ઊંડી લાગણીનો ઉદ્ભવ થયો. મે ૧૯૬૮માં તેઓ દિવ્ય જીવનનો સંદેશો લઈ વિશ્વની યાત્રાએ ગયા અને આફ્રિકા, ઈંગ્લેન્ડ, ઇટાલી, ફ્રાન્સ, સ્વિટ્ઝર્લૅન્ડ, જર્મની વગેરે દેશોમાં થઈ તેઓ અમેરિકા ગયા અને ત્યાં દિવ્ય જીવનના આદર્શોનો બહોળો પ્રચાર કર્યો.

★

અનુક્રમણિકા

પાઠ ૧૪ મો : સમાધિ

પરિશિષ્ટ

રાજયોગ પાઠાવલી



પાઠ ૧ લેા

યેાગ એટલે શું ?

૧. રાજયેાગના પ્રણેતા સદ્દગુરુ મહર્ષિ પતંજલિને પ્રણામ.

૨. હવે રાજયેાગનું નિરૂપણ કરું છું.

૩. રાજયેાગ મનના વિકારેા કે વિચારેા કે મેાજાંઓને કાબૂમાં લેવાની ક્રિયા છે.

૪. ભગવાન એટલે કે પરમ આત્મા સાથેનું જોડાણ એટલે યેાગ.

યેાગનાં ફળ

૫. યેાગ શારીરિક અને માનસિક કાર્યક્ષમતા લાવે છે.

૬. યેાગથી સારી એકાગ્રતા, સારી તબિયત, મનનું સમતેાલપણું અને મનની શાંતિ મળે છે.

૭. જન્મ–મરણના ચક્રમાંથી યેાગ મુક્તિ અપાવે છે.

૮. અમૃતત્વ, શાશ્વત સુખ, મુક્તિ, પૂર્ણતા, ચિરંજીવ આનંદ અને ચિરંજીવ શાંતિ યેાગ દ્વારા મળે છે.

૯. રાજયેાગ યેાગેાનેા રાજા છે, કારણ કે તે મન સાથે સીધેસીધેા સંબંધ ધરાવે છે,

ત્રણ ગુણેા

૧૦. સત્વ, રજસ્ અને તમસ્ એ ત્રણ ગુણેાનું મન બનેલું છે.

૧૧. સત્ત્વ એ શૌચ, ભલાઈ, સંવાદિતા, તેજ અને જ્ઞાન દર્શાવે છે.

૧૨. રજસ્ વાસના, કર્મ અને ગતિદર્શક છે.

૧૩. આળસ, અહંકાર અને અજ્ઞાન તે તમસ્ છે.

૧૪. સત્ત્વ અને રજસ્–તમસ્ વચ્ચે આંતરિક યુદ્ધ ચાલી રહ્યું છે.

૧૫. તમસ્‌ને કાર્ય દ્વારા રજસ્‌માં ફેરવો અને રજસ્‌ને ધ્યાન દ્વારા સત્ત્વમાં ફેરવો.

૧૬. સાધકને મન કેન્દ્રિત કરવામાં અને ઈશ્વરસાક્ષાત્કાર કરવામાં જે કોઈ આધ્યાત્મિક અભ્યાસ મદદરૂપ થાય તે સાધના છે.

૧૭. સાધના કે યોગાભ્યાસ કરતો કોઈ પણ યોગનો અભ્યાસી કે મોક્ષાર્થી સાધક કહેવાય છે.

૧૮. ઈશ્વર છે. તે સર્વ સત્તાધીશ, સર્વજ્ઞ અને સર્વ-વ્યાપક છે. તે અંતર્યામી, સર્જક અને પાલક છે.

૧૯. ઈશ્વર સત્ય છે, ઈશ્વર પ્રેમ છે, ઈશ્વર જ્ઞાન છે, ઈશ્વર શાંતિ છે, ઈશ્વર અનંતતા છે, ઈશ્વર સનાતન છે, ઈશ્વર અમરતા છે, ઈશ્વર સૌન્દર્ય છે, ઈશ્વર પવિત્રતા છે, ઈશ્વર પૂર્ણતા છે, ઈશ્વર સ્વતંત્રતા છે.

વૈશ્વિક અંતઃસ્તર

૨૦. વિમ્ટો અને ઓરેન્જનો આહ્‌લાદક સ્વાદ ઈશ્વર છે. અંગકસરત કરનારની શક્તિ ઈશ્વર છે. મોગરાની તે

સુવાસ છે. મનમાં તે બુદ્ધિરૂપે છે.

૨૧. બુદ્ધિ, પ્રાણ અને ઇંદ્રિયોને તે તેજ અને શક્તિ, આપે છે.

૨૨. તે તમારા હૃદયમાં નિવાસ કરે છે. તે તમારામાં છે અને તમે તેનામાં છો.

૨૩. તમારી નાસિકા માંહેના શ્વાસથી પણ વધુ નજીક તે છે. તે તમારા નળગોટાથી પણ નજદીક છે.

૨૪. તમારી નસોમાં તે રક્ત વહાવે છે. તે મજ્જામાંથી લોહી અને પાચક રસ પેદા કરે છે.

૨૫. તમારી આંખના તે પલકારા છે.

૨૬. દરેક વ્યક્તિમાં પૂર્ણતા, સ્વતંત્રતા અને અમરતા પ્રાપ્ત કરવાની હોંશ હોય છે. આ બતાવે છે કે ઈશ્વર છે.

૨૭. ફક્ત ઈશ્વરમાં જ શાંતિ, અમરતા અને શાશ્વત આનંદ પામી શકાય.

૨૮. આ શરીર અને મન કોણે બનાવ્યાં ? મનને કોણ પ્રેરે છે ? ગર્ભમાં બાળકની સંભાળ કોણ લે છે ? તે છે પ્રકૃતિનો સ્વામી પરમેશ્વર.

૨૯. તે શક્તિમાન છે અને શક્તિ, પ્રકૃતિ કે પ્રાણ પર આધિપત્ય ધરાવે છે.

૩૦. જગતમાં વ્યવસ્થા કોણ જાળવે છે ? ઋતુઓ કોણે બનાવી ? આકાશ તરફ દૃષ્ટિ કરો. સૂર્ય, ચંદ્ર અને તારાઓનો સર્જક કોણ છે ? તે છે ઈશ્વર.

પ્રાથમિક સાધના

૩૧. મળસ્કે ચાર વગે ઊઠો. ધ્યાન માટે આ સમય અનુકૂળ છે.

૩૨. મન તે વખતે તાજું હોય છે. બહારનું વાતાવરણ શાંત હોય છે.

૩૩. પદ્માસનમાં અથવા કોઈપણ અનુકૂળ આસનમાં બેસો.

૩૪. ખુરશીમાં કે આરામખુરશીમાં બેસીને પણ ધ્યાન થઈ શકે. ફક્ત ઊંઘ તમારા પર સવાર ન થાય તેનું ધ્યાન રાખજો.

૩૫. ત્રિકૂટ કે ભૃકુટી (બે ભમરો વચ્ચેની જગા) પર ધ્યાન કરો. આંખો બંધ રાખો.

૩૬. પહેલાં તમારા યોગના શિક્ષક કે ગુરૂને નમસ્કાર કરો.

૩૭ દશ મિનિટથી શરૂઆત કરી ધીમે ધીમે સમય અડધાથી એક કલાક સુધી વધારો.

૩૮. ૐ ૐ ૐ નો માનસિક જપ કરો.

૩૯. ૐ ની અંદર અગાધતા, ચિરકાલીનતા, અમૃતત્વ, સનાતન આનંદ અને અગાધ શાંતિનું આરોપણ કરો.

૪૦. મન દોડશે પણ તેને વારંવાર કેન્દ્ર પર પાછું લાવો.

પ્રશ્નો

(૧) યોગ એટલે શું ?

(૨) રાજયોગ શું છે ?

(૩) યોગનાં ફળ વર્ણવો.

(૪) સત્ત્વ, રજસ્, તમસ્ કોને કહેવાય ?

(૫) સાધના એટલે શું ?

(૬) સાધક કોને કહેવાય ?

(૭) ઈશ્વરની હયાતીનાં થોડાં ખાતરી આપનારાં ઉદાહરણો આપો.

(૮) ઈશ્વરનું સ્વરૂપ શું છે ?

(૯) ધ્યાન માટેનાં આસનો વર્ણવો.

(૧૦) ધ્યાન કેટલો સમય કરવું ?

(૧૧) ત્રિકૂટ શું છે ?

પાઠ ૨ જો

યોગના વિદ્યાર્થીઓ માટે જરૂરી લાયકાતો

૧. ગુરુ અને ભગવાનમાં યોગના અભ્યાસીને શ્રદ્ધા અને પૂજ્યભાવ હોવો જોઈએ.

૨. ગુરુના શિક્ષણમા અને યોગશાસ્ત્રમાં તેને શ્રદ્ધા હોવી જોઈએ.

૩. તેનામા દુર્દમ મુમુક્ષુત્વ અને વૈરાગ્ય હોવાં જોઈએ.

૪. યોગના અભ્યાસી માટે શ્રદ્ધા, મુમુક્ષતા અને વૈરાગ્ય એ ત્રણ અતિ જરૂરી ગુણો છે

૫ અહિંસા, સત્યવાદીપણું અને બ્રહ્મચર્ય એ ત્રણ પાયાના ગુણો છે

૬. યોગના અભ્યાસીએ વિનયી, સાદા, નમ્ર અને ખાનદાન હોવું જોઈ એ

૭ તેનામા આડોડાઈ, લુચ્ચાઈ, કુટિલતા, બે બાજુ ઢોલકી બજાવવાપણું, કડવાશ, ઉદ્ધતાઈ, લોભ કે અહંકાર ન હોવાં જોઈએ.

નિઃસ્વાર્થતા અને સમષ્ટિ માટે પ્રેમ

૮. તેનામાં નિઃસ્વાર્થ સેવાભાવના હોવી જોઈએ. ગરીબ અને માંદાની તેણે સેવા કરવી જોઈએ. પોતા પાસે હોય તે બીજા સાથે વહેંચીને વાપરવું જોઈએ.

૯. તેનામાં વૈશ્વિક પ્રેમ હોવો જોઈએ. તેણે બધાંને ચાહવાં જોઈએ. સર્વદેશીય પ્રેમ તેનું અંગ હોવું જોઈએ. વારંવાર આ પ્રેમ કેળવવા તેણે યત્નશીલ રહેવું જોઈએ.

૧૦. તેનામાં ગંભીરતા જોઈએ. ગંભીર મનમાં જ દિવ્ય તેજ પ્રકાશશે.

૧૧. તે અહિંસક, સત્યવાદી અને અપરિગ્રહી હોવો જોઈએ.

૧૨. તેણે સોનેરી એવો મધ્યમ માર્ગ એટલે કે વચગાળાનો માર્ગ સ્વીકારવો જોઈએ.

શૌચ અને સ્વનિગ્રહ

૧૩ તેણે પૂર્ણ બ્રહ્મચર્ય પાળવું જોઈએ અથવા શિસ્ત અને નિયમબદ્ધ જીવન વિતાવવું જોઈએ. દરેક બાબતમાં તેણે પ્રમાણસર રહેવું જોઈએ.

૧૪. તેણે સંતોષી જીવન ગાળવું જોઈએ.

૧૫. તેનામાં પૂર્ણ સ્વનિગ્રહ હોવો જોઈએ. ધીરે ધીરે તેણે ઇંદ્રિયોને વશમાં લઈ તેને કાબૂમાં રાખવી જોઈએ.

૧૬. તેણે નમ્રતાપૂર્વક મધુર સત્ય બોલવું જોઈએ.

૧૭. ગંદા અને કઠોર શબ્દો તેણે વાપરવા નહીં.

૧૮. કેફી પીણા, દારૂ કે બીડી છોડી દેવાં જોઈએ.

૧૯. તેણે નિરામિષ આહાર કરવો જોઈએ. દૂધ, દૂધની બનેલી વાનગીઓ અને સૂકા મેવામાં ઘણાં પોષક તત્ત્વ રહેલાં છે. માંસયુક્ત આહારથી વૃત્તિઓ ઉશ્કેરાય છે અને મન ડહોળાય છે.

ત્વરિત ઊર્ધ્વગમન માટે જરૂરી ગુણો

૨૦. સાધકમાં નિભાવી લેવાની આવડત, હિંમત, દયા, ઉદારતા, સહિષ્ણુતા, ધીરજ, ખંત, સહૃદયતા અને આત્મસંતોષ હોવાં જોઈએ.

૨૧. સાધક ઉત્સુક, સજાગ અને ખંતવાળો હોવો જોઈએ.

૨૨. તેનામાં તીવ્ર શ્રદ્ધા, કાર્યરતતા, ખંત અને સહનશીલતા હોવાં જોઈએ.

૨૩. પોતાના આદર્શ અને ધ્યેયને વળગી રહેવું જોઈએ.

૨૪. તે હમેશાં આનંદી હોવો જોઈએ. આનંદીપણું મન માટે શક્તિશાળી ઔષધ છે.

૨૫. સાધકમાં વિવેક, પોલાદી સંકલ્પ, દૃઢ નિશ્ચય હોવાં જરૂરી છે. તેણે પોતાના સંકલ્પોને વળગી રહેવું જોઈએ

૨૬. તેના અભ્યાસમાં તેણે નિયમિત બનવું જોઈએ. યોગમાં વિજય પ્રાપ્ત કરવા માટે નિયમિતતા અતિ આવશ્યક છે.

૨૭. તેનામાં સમદૃષ્ટિ, સહનશીલતા, ક્ષમાશીલતા હોવાં જોઈએ.

૨૮. મર્દાનગી અને સદાચરણ તેનાં ભૂષણ છે.

૨૯ તેની વાણી અને વિચારનો સુમેળ હોવો જોઇએ અને તેનાં વિચારો અને કાર્યો પણ સુસંગત હોવાં જોઈએ.

૩૦. તેણે હંમેશાં આંતરનિરીક્ષણ અને આત્મવિશ્લેષણ કરવું જોઈએ.

દુર્ગુણોનું વિસર્જન

૩૧ નિંદા અને આત્મશ્લાઘા છોડી દો.

૩૨. આળસનું નિકંદન કાઢો.

૩૩. દુર્ગુણોનું વિસર્જન કરો.

૩૪ સવારમાં દશ મિનિટ હિંમત પર ધ્યાન ધરો. તમે કામ કરતા હો અને માણસો સાથે ફરતા હો ત્યારે 'ૐ હિંમત'નો માનસિક જાપ કરો. 'હું હિંમતવાન છું, હું વધુ ને વધુ હિંમતવાન બનતો જાઉં છું' એવો અનુભવ કરો. ધીમે ધીમે તમારામાં હિંમત વધશે.

૩૫ ધ્યાન દ્વારા તમે કોઈ પણ સદ્ગુણ વિકસાવી શકશો.

૩૬. સત્યવાદિતા, દયા, નમ્રતા, હિંમત જેવા બે કે ત્રણ જરૂરી સદ્ગુણો કેળવવા પર મનન કરો. બીજા બધા સદ્ગુણો આપમેળે તમને પ્રાપ્ત થશે.

૩૭. કોઇ દિવસ નિરાશ થશો નહીં. હંમેશા આશાવાદી રહો. તમારા અભ્યાસમાં દૃઢાગ્રહી બનો. અંતે તમને યશ મળશે.

૩૮. આશાવાદીપણું નિરાશાવાદિતા પર વિજય મેળવે છે. પ્રેમ કેળવો, ધિક્કાર નાશ પામશે. હિંમત વિકસાવો, ડરપોકપણું અદશ્ય થશે. આ પ્રતિપક્ષ ભાવનાની રીત (વિરોધી વિચારો કે ગુણો કેળવવાની રીત) છે.

પ્રશ્નો

(૧) યોગના અભ્યાસી માટેની જરૂરી ગુણવત્તાઓ જણાવો.

(૨) પાયાના ત્રણ સદ્‌ગુણો કયા છે?

(૩) સદ્‌ગુણો કેમ વિકસાવવા?

(૪) પ્રતિપક્ષ ભાવનાની રીત વર્ણવો.

પાઠ ૩ જો

યોગીઓનો આહાર

૧. યોગના અભ્યાસમાં અને આધ્યાત્મિક પ્રગતિમાં સંપૂર્ણ-પણે મદદરૂપ ખોરાક યોગીઓનો આહાર કહેવાય છે.

૨. ખોરાકને મન સાથે ગાઢ સંબંધ છે.

૩. ખોરાકના સૂક્ષ્મ ભાગમાંથી એટલે કે તેના સત્ત્વમાંથી મન બને છે

ખોરાકની અસર

૪. શુદ્ધ આહારથી માણસનો આંતરિક સ્વભાવ પવિત્ર બને છે.

૫. સાધકના આંતરિક સ્વભાવની પવિત્રતાથી તેને આત્માની યાદ તાજી થાય છે અને આત્મસાક્ષાત્કાર થાય છે.

૬. ધ્યાનમાં ખોરાક અગત્યનો ભાગ ભજવે છે.

૭. મગજના વિવિધ ભાગો પર ખોરાક વિધવિધ અસર કરે છે.

૮. ધ્યાનની ઇચ્છાવાળાએ ખોરાક હળવો, પૌષ્ટિક અને સાત્વિક લેવો જોઈએ.

૯. ખોરાકની ત્રણ જાત છે: સાત્ત્વિક આહાર, રાજસી આહાર અને તામસી આહાર.

ખોરાકની ત્રિગુણી અસર

૧૦. દૂધ, જવ, ખારેક, ફળ, લીલોતરી, ઘઉં, માખણ, મધ, બદામ વગેરે સાત્ત્વિક આહાર છે. તે મનને શુદ્ધ અને શાંત કરે છે.

૧૧. માછલી, ઈંડાં, માંસ, મરચાં, હિંગ, રાજસી આહાર છે. તેનાથી વાસના પેદા થાય છે.

૧૨. ગાયનું કે બીજું કોઈ માંસ, દારૂ, લસણ, ડુંગળી વગેરે તામસી આહાર છે. તેનાથી મનમાં ક્રોધ, અંધકાર અને આળસ ભરાય છે

૧૩. યોગના અભ્યાસને નુકસાનકારક ખોરાકની વસ્તુઓ યોગના વિદ્યાર્થીઓએ છોડી દેવી જોઈએ.

ખોરાકની પસંદગી

૧૪. રાઈવાળા, ખાટા, ગરમ, ઉત્તેજક, હિંગવાળા ખોરાકો છોડી દેવા જોઈએ. ઉપવાસ કરી શરીરને ઘસી નાખવું ન જોઈએ.

૧૫. બાફેલા ચોખા અને ઘી, જે હવિષ્યાન્ન કહેવાય છે તે, યોગના અભ્યાસ માટે ખૂબ મદદકર્તા છે.

૧૬. યોગના અભ્યાસમાં ચરુ ઘણો ફાયદો કરે છે.

૧૭. ઘીમાં બાફેલા ભાત, સફેદ ખાંડ અને દૂધના મિશ્રણને ચરુ કહેવામાં આવે છે.

૧૮. ખોરાકની વસ્તુઓ પસંદ કરવામાં તમારી અંતઃપ્રેરણા કે અંતરનો અવાજ તમને દોરશે.

૧૯. તમારા સ્વભાવને અને બાંધાને અનુકૂળ સાત્ત્વિક, યૌગિક જમણ નક્કી કરવા માટે તમે જાતે જ સારામાં સારા ન્યાયાધીશ છો.

૨૦. શારીરિક ક્ષમતા, સારી તબિયત અને માનસિક શક્તિ ટકાવી રાખે તેવો આહાર હોવો જોઈએ.

૨૧. પૂર્ણ પૌષ્ટિકતા પર માણસના સ્વાસ્થ્યનો આધાર છે.

આહારશાસ્ત્રનું જ્ઞાન

૨૨. અવનવી જાતના આંતરડાના રોગો, ચેપી રોગોના પ્રત્યે બચાવશક્તિનો અભાવ, પ્રાણશક્તિનો અભાવ, દર્દ સામે ઝઝૂમવાની શક્તિનો અભાવ, સુકતાન, રકવી, લોહી ઓછું હોવાને કારણે પાંડુરોગ, બેરીબેરી —આ બધા રોગો પોષક તત્ત્વોના અભાવે જન્મે છે.

૨૩ જો માણસ શારીરિક અને માનસિક ક્ષમતા, સારી તબિયત, ઉચ્ચ ધોરણની શક્તિ અને શારીરિક સહનશક્તિ મેળવવા માગતો હોય તો તેણે આહારશાસ્ત્રનું જ્ઞાન મેળવવું ખૂબ જરૂરી છે.

૨૪. દૂધ પોતે જ પૂર્ણ ખોરાક છે. તે સમતોલ ખોરાક છે. પ્રાણાયામના અભ્યાસ દરમ્યાન યોગીઓ માટે તે આદર્શ ખોરાક છે

૨૫ પ્રાણાયામના અભ્યાસીને માખણ અને સાકર ખૂબ ફાયદાકારક છે. તેનાથી શરીરતંત્ર ઠંડું રહે છે.

૨૬. દૂધને ઉકાળવું ન જોઈએ. જેવો તેને ઊભરો આવે કે તરત ચૂલા પરથી ઉતારી લેવું જોઈએ. ખૂબ ઉકાળવાથી તેમાંનાં પ્રાણતત્ત્વો નાશ પામે છે અને ખોરાકની વસ્તુ તરીકે દૂધ નકામું બને છે.

૨૭ હરડેને મોઢામાં રાખી ચાવો. તે શક્તિવર્ધક વસ્તુ છે.

વિવેકી બનો

૨૮. તમારા ખોરાકમાં બહુ ત્વરિત ફેરફારો ન કરો. ફેરફાર ક્રમેશઃ અને ધીરે ધીરે કરો.

૨૯. ખોરાકને ખૂબ જ ચાવો. તો જ તે સહેલાઈથી પચશે, આસાનીથી તે અંદર ભળી જશે અને તેનું સત્ત્વ ખેંચાઈ શકશે.

૩૦. જરૂર છે સમતુલિત ખોરાકની, નહીં કે ભારે ખોરાકની.

૩૧. ભારે ખોરાક ન ખાવ. તેનાથી યકૃત, મૂત્રપિંડો અને પાચક રસના રોગો પેદા થાય છે.

૩૨. તમે જેવો ખોરાક ખાશો તેવા બનશો.

૩૩. ખાઉધરા અને સ્વાદિયા યોગમાં યશ પ્રાપ્ત કરવાનું સ્વપ્ન પણ સેવી ન શકે.

૩૪. જે પ્રમાણસર ખાય છે, જેણે ખોરાકનું નિયમન કર્યું છે તે યોગી થઈ શકે છે.

૩૫. અર્ધું પેટ ખોરાકથી ભરો. બાકીનો $\frac{1}{4}$ ભાગ પાણીથી ભરો અને બાકીનો $\frac{1}{4}$ વાયુના માટે ખાલી રાખો. આને પ્રમાણસર ખોરાક કહે છે.

૩૬. જમવા પહેલાં ખોરાકનું નૈવેદ્ય ભગવાનને ધરો.

૩૭. તમે ભૂખ્યા હો ત્યારે અથવા જમી લીધા પછી તરત યોગસાધના કરશો નહીં.

૩૮. સાધના શરૂ કરવા પહેલાં થોડું દૂધ અને માખણ લો.

આહારના ગુણ

૩૯. જે ખોરાક શક્તિપ્રદ, પ્રાણદાયી, ઉત્સાહજનક, તંદુરસ્તીકારક, આનંદદાયી, સ્વાદિષ્ટ, પોચો, રોચક, પોષક અને ભાવે તેવો હોય તે સાત્ત્વિક છે.

૪૦. કડવો, ખાટો, ખારો, અતિ ઉષ્ણ, તીખો, લૂખો, બળતરા થાય તેવો, દુઃખકારક, દર્દ અને તકલીફ ઊભી કરનારો રાજસિક ખોરાક છે.

૪૧. વાસી, અસ્વાદુ, ગંધાતું, સડેલું, અશુદ્ધ ભોજન તામસિક છે.

૪૨. ગંધાતો, વાસી, કોહેલો, અસ્વચ્છ, બીજી વખત ગરમ કરેલો, રાતવાસી રાખેલો ખોરાક તેમ જ અતિ પાકાં, ગળી ગયેલાં કે કાચાં ફળ તજવાં જોઈએ.

૪૩. જે ખોરાકમાં જુદાં જુદાં તત્ત્વો જેવાં કે પ્રોટીન, કાર્બોહાઇડ્રાઇટ, ચરબી, ખનીજ તત્ત્વો વગેરે યોગ્ય

પ્રમાણમાં હોય તે ખોરાક સમતોલ ખોરાક કહેવાય છે.

જીવવા માટે જમો

૪૪. જે જમવા માટે જીવે છે તે પાપી છે, પણ જે જીવવા માટે જમે છે તે ખરેખર સંત અથવા યોગી છે.

૪૫. શરીરની ગરમી નભાવવા અને નવા કોષો બનાવવા તેમ જ શરીરનો ઘસારો પૂરો પાડવા ખોરાકની જરૂર છે.

૪૬. જમવામાં કુદરતી અને સાદા બનો.

૪૭. જે ધ્યાન કરે છે તેને બહુ ઓછો ખોરાક જોઈએ છે.

૪૮. સવારમાં લીંબુ અને મધ પીઓ. આથી સ્વાસ્થ્ય સુધરે છે, શક્તિ મળે છે અને લોહીની શુદ્ધિ થાય છે.

૪૯. રાત્રે હળવો ખોરાક લો. દૂધનો એક પ્યાલો અને થોડાંક ફળ પૂરતાં થશે. તો જ વહેલી સવારે ધ્યાન માટે તમે ઊઠી શકશો. રાત્રે ભાત ન ખાવા.

૫૦. સાદો, પ્રાકૃતિક, ઉત્તેજક નહીં તેવો, શરીરને બનાવે તેવો, શક્તિવર્ધક, કેફી નહીં તેવો ખોરાક અને પીણાં મનને શાંત અને શુદ્ધ રાખે છે, અને યોગના અભ્યાસીને તેના જીવનનું ધ્યેય પ્રાપ્ત કરવામાં મદદ કરે છે.

૫૧. યોગીઓ માટે ફળાહાર ઘણો ઇચ્છનીય આહાર છે. શરીરતંત્ર પર તે ઉપકારક, શાંતિકારક અસર કરે

છે. શરીરની રચનાને સાફ કરે છે. આ વિધાયક ખોરાક છે

૫૨. પાલખ, પરવળ, કારેલાં, દૂધી સ્વાસ્થ્યપ્રદ છે

માંસયુક્ત આહાર વિનાશક છે

૫૩. સારી તબિયત જાળવવા માટે માંસયુક્ત આહાર જરા પણ જરૂરી નથી. માંસ તબિયતને ખૂબ જ નુકસાન કારક છે. તેનાથી કરમિયાં અને મૂત્રપિંડના દરદો થાય છે. ખોરાક માટે જનાવરોને મારવા એ મોટું પાપ છે.

૫૪. માંસ વગેરે ખાનાર માટે મનનું નિયંત્રણ ઘણું મુશ્કેલ છે.

૫૫. જુઓ, માંસ ખાનાર વાઘ કેટલો ક્રૂર છે, જ્યારે ગાય, હાથી વગેરે લીલોતરી પર જીવતાં પ્રાણીઓ નરમ અને દેખાવડાં છે.

સામાન્ય સૂચનો

૫૬. પિંગળા કે સૂર્યનાડી જ્યારે જમણા નસકોરામાંથી વહેતી હોય ત્યારે જમો. સૂર્યનાડી ગરમી આપે છે. તેથી ખોરાક સારો પચે છે.

૫૭. રાત્રે ડાબે પડખે સૂઓ. તેથી ખોરાક સારી રીતે પચશે.

૫૮. જમ્યા પછી દશ મિનિટ વજ્રાસનમાં બેસો. તેથી ખોરાક સારી રીતે પચશે.

૫૯. તેલ, અડદ, ખાટું દહીં, સેકેલી વસ્તુઓ, પત્તકાળું (કોળું), મરચાં અને આમલી છોડી દો.

૬૦. રાત્રે પેટ ઠાંસીને ન જમો. જો વધુ પડતું જમશો તો ખૂબ ઊંઘ આવશે અને સવારનું ધ્યાન તમે ચૂકી જશો.

૬૧. ચા અને કોફી છોડી દો.

૬૨. ખાવાપીવામાં તમે સ્વામી બની રહો.

૬૩. કોઈ ખાસ ખોરાક માટે તમને ચટપટી ન હોવી જોઈએ

૬૪. ખાવાપીવાના ગુલામ ન બનો.

૬૫. ખોરાક બાબત બહુ કચકચ ન કરો. સાદો અને પ્રાકૃતિક ખોરાક લો.

પ્રશ્નો

(૧) તબિયત પર ખોરાક શી અસર કરે છે ?

(૨) યોગના અભ્યાસીએ કઈ જાતનો ખોરાક લેવો જોઈએ ?

(૩) કઈ ખાવાની વસ્તુઓ ન લેવી ?

(૪) થોડાક સાત્વિક, રાજસિક અને તામસી આહારો ગણાવો.

(૫) યોગસાધનાને મદદકર્તા ખાસ ખોરાક કયો છે?

(૬) મિતાહાર એટલે શું ? સારું પાચન કેવી રીતે થાય ?

(૭) સાત્ત્વિક, રાજસિક અને તામસિક આહારોને કેમ ઓળખશો ?

(૮) આપણે શા માટે જમવું જોઈએ ?

(૯) માંસાહારની ખરાબ અસરો શી છે ?

(૧૦) તમારે પેટ વધુ પડતું શા માટે ભરવું ન જોઈએ ?

પાઠ ૪ થો

મન અને તેનું નિયંત્રણ

મન શું છે?

૧. મન આત્મશક્તિ છે.
૨. મન દ્વારા ઈશ્વર વિશ્વરૂપ ધારણ કરે છે.
૩. મન સૂક્ષ્મ વસ્તુનું બનેલું છે.
૪. મન સૂક્ષ્મ બળ છે.
૫. મન પર પ્રાણનાં સ્પંદનો ઊઠે છે અને મનમાં વિચાર પેદા થાય છે.
૬. મન અસરો, વિચારો, વાસનાઓ અને ઇચ્છાઓનું પોટલું છે.
૭. અહંતા મનનું બીજ છે.
૮. મન પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રિયોનાં પાંચ કાર્યો બજાવે છે.
૯. મનમાં સત્ત્વ, રજ અને તમ એ ત્રણ ગુણો છે.
૧૦. મોહ, ગુસ્સો, લોભ, ઈર્ષા, અભિમાન, માયા, અહંતા અને રાગદ્વેષ મનનાં મોજાં છે.
૧૧. જ્યારે બધી ઇચ્છાઓ નાશ પામે છે ત્યારે હંમેશનું અશાંત મન શાંત બને છે.
૧૨. નિષ્કામ સેવાના અભ્યાસથી, જપથી, તપથી, સદ્-

વર્તનથી, સ્વનિગ્રહ એટલે યમ-નિયમનાના આચરણથી અને ધ્યાનથી મન શુદ્ધ થાય છે.

૧૩. સત્ત્વથી ભરેલું મન શુદ્ધ મન છે.

૧૪. રજ અને તમથી ભરેલું મન અશુદ્ધ મન છે.

૧૫. માનસિક સ્વાસ્થ્ય જાળવવા માટે મનનો આરામ, જપ, પ્રાર્થના, ધ્યાન, આનંદીપણું, સાત્ત્વિક આહાર ધાર્મિક પુસ્તકોનું અધ્યયન જરૂરી છે.

વિચારો તેવા બનો

૧૬. મન જેનો દિલથી ખૂબ વિચાર કરે છે તેવું રૂપ તે ધારણ કરે છે.

૧૭. જો તે સફરજનનો વિચાર કરે તો તે સફરજનનું રૂપ ધારણ કરે છે.

૧૮. જો ભગવાન ઈસુના રૂપનો તે વિચાર કરે તો તે ભગવાન ઈસુનું રૂપ ધારણ કરે છે

૧૯. તમે જેવું વિચારશો તેવા બનશો. આ ટાળી ન શકાય તેવો માનસશાસ્ત્રનો કાયદો છે.

૨૦. જાગ્રત અવસ્થામાં મનનું રહેઠાણ મગજમાં છે.

૨૧. સ્વપ્નાવસ્થામાં તેનું સ્થાન ગળામાં છે.

૨૨. સુષુપ્તિમાં તે હૃદયમાં વસે છે.

મન અને પ્રાણ

૨૩. શરીર અને મનને જોડતી કડી પ્રાણ છે.

૨૪. જો તમે પ્રાણ અને વીર્યનો નિગ્રહ કરો તો મનનો નિગ્રહ શક્ય બનશે.

૨૫. જો તમે મનનું નિયંત્રણ કરશો તો તમે પ્રાણનો પણ નિરોધ કરી શકશો.

૨૬. પ્રાણાયામથી મનનું નિયંત્રણ શક્ય છે.

૨૭. વૈશ્વિક મન ભગવાનનું મન છે. તે અતિચેતન મન છે.

૨૮. જ્ઞાત મન જાગ્રત અવસ્થામાં મગજ દ્વારા કામ કરે છે.

૨૯. અર્ધચેતન મન એ ચિત્ત છે. અર્ધચેતન મનમાં બધી જ છાપો ઊઠે છે.

૩૦. મન એક વખતે એક જ વસ્તુ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરી શકે છે.

૩૧. પ્રાણાયામના અભ્યાસથી મનની સ્થિરતા પ્રાપ્ત કરવામાં મદદ થાય છે.

વિભાજન કરતી દીવાલ

૩૨. આત્મા અને શરીર વચ્ચે વિભાજન કરતી દીવાલ તે મન છે.

૩૩. મન સરસેનાપતિ છે. ઇન્દ્રિયો સૈનિકો છે.

૩૪. અહંકાર, લોભ, દ્વેષ, અભિમાન વગેરે મનના પરિચારકો છે.

૩૫. માણસ કહે છેઃ "મારું મન બીજે ક્યાંક હતું, મેં જોયું નહીં; મારું મન બીજે હોવાથી મેં સાંભળ્યું નહીં."

૩૬. માણસ તેના મનની મદદથી જુએ છે અને સાંભળે છે.

૩૭. મનને એક બિંદુ પર દોરવાની, સ્થિર કરવાની પ્રક્રિયાને અભ્યાસ કહે છે.

મનનું નિયંત્રણ

૩૮. અભ્યાસ અને વૈરાગ્ય દ્વારા મનનું નિયંત્રણ થઈ શકે છે.

૩૯. લાંબા સમયના ઉમંગ અને શ્રદ્ધા સાથેના અભ્યાસથી સમાધિ અવસ્થામાં સ્થિર થવાય છે.

૪૦. નિર્મોહ કે નિઃસંગ કે ઇંદ્રિય તરફના ભોગોની ઉદાસીનતા વિના આધ્યાત્મિક વિકાસ શક્ય નથી.

૪૧. શુદ્ધ તેમ જ ઉચ્ચ મનની મદદથી અશુદ્ધ મનનો વિનાશ કરો અને પછી ઉચ્ચ મનથી પણ પર જાઓ.

૪૨. મનના સહકાર સિવાય ઇંદ્રિયો કાંઈ જ કરી શકતી નથી.

૪૩. અશુદ્ધ વિચારોને હાંકી કાઢવા પ્રયત્ન ન કરો. જેટલા વધુ પ્રયત્ન કરશો તેટલા તે ફરીને પાછા આવશે.

૪૪. મનને દિવ્ય વિચારોથી ભરી દો. અશુદ્ધ વિચારો આપોઆપ ધીમે ધીમે નાશ પામશે.

૪૫. આકરી રીતોથી મનને કાબૂમાં લેવા પ્રયત્ન ન કરો. તેમાં તમને દુઃખકારક અને નિરાશાજનક નિષ્ફળતા સાંપડશે.

૪૬. પ્રામાણિક અને બુદ્ધિપૂર્વકની રીતો વાપરો. તો જ મનનો નિગ્રહ સહેલો બનશે.

બંધનનાં કારણો

૪૭. સંસાર કે દુન્યવી વ્યવહારના મૂળમાં મન રહેલું છે.

૪૮. ઇચ્છા બળતણ છે, વિચાર અગ્નિ છે.

૪૯. ઇચ્છાનું બળતણ દૂર કરો, વિચારનો અગ્નિ બુઝાઈ જશે.

૫૦. મન સમુદ્ર જેવું છે, વિચારો તે પરનાં મોજાં છે.

૫૧ મન વિચાર અને ભાવનું સાધન છે.

૫૨. મન વિચારે છે, બુદ્ધિ નિશ્ચય કરે છે, અહંતા અભિમાન ધરે છે. આંતર મન યાદ રાખે છે.

૫૩ જ્યારે મન સાત્ત્વિક, શાંત અને પવિત્ર થશે ત્યારે તમને દર્શન એટલે કે પ્રજ્ઞાના ચમકારા થશે.

૫૪. મન અને પ્રાણ અન્યોન્ય આધારિત છે. પ્રાણ મન પરનો અંચળો છે.

૫૫. જ્યાં પ્રાણ છે ત્યાં મન છે, જ્યાં મન છે ત્યાં પ્રાણ છે.

૫૬. જાગ્રત, સ્વપ્ન અને સુષુપ્તિ અવસ્થા—આ ત્રણ મનની અવસ્થાઓ છે.

૫૭ માનસિક કર્મો ખરાં કર્મો છે, વિચાર પણ ખરું કર્મ છે.

૫૮. રાજસિક મનને વૈવિધ્ય અને નવા અનુભવો જોઈએ

છે. એકની એક વસ્તુનો તેને કંટાળો આવે છે.

૫૯. કામના ફેરફારથી મનને વૈવિધ્ય મળે છે.

૬૦. મન દ્વારપાળ છે. મનના કારખાનામાં કે મનના મહેલમાં તે એક સમયે એક જ વિચારને પ્રવેશ કરવા દે છે.

પ્રશ્નો

(૧) મન શું છે?

(૨) મન અને પ્રાણનો સંબંધ દર્શાવો?

(૩) મનને શુદ્ધ કેવી રીતે કરશો?

(૪) મનનું નિયંત્રણ કરવાની રીત લખો.

(૫) સમગ્ર ચેતના, નિમ્ન ચૈતન્ય અને ચૈતન્યમન વચ્ચેનો ભેદ સમજાવો.

(૬) મન અને વિચારનો સંબંધ વર્ણવો.

(૭) જાગ્રત, સ્વપ્ન અને સુષુપ્તિ અવસ્થાઓમાં મન ક્યાં વાસ કરે છે.?

(૮) અભ્યાસ એટલે શું?

પાઠ ૫ મેા

ત્રણ ગુણેા

૧. સત્ત્વ, રજ અને તમ એ ત્રણ ગુણેા મનમાં રહેલા છે.

૨. જ્યારે સત્ત્વની વૃદ્ધિ થાય છે ત્યારે માણસ શાંત અને ગંભીર બને છે

૩. જ્યારે રજોગુણની અભિવૃદ્ધિ થાય છે ત્યારે માણસ ઉત્તેજિત થાય છે.

૪. જ્યારે તમેાગુણની અભિવૃદ્ધિ થાય છે ત્યારે માણસ મૂઢ બને છે.

૫. તમેાગુણને રજોગુણથી કાબૂમાં લેા. રજોગુણને સત્ત્વ-ગુણથી વશ કરેા. સત્ત્વગુણને સત્ત્વથી જ નિયમનમાં લેવાય છે.

૬. ગુણેા અને તેના કાર્યનું જ્ઞાન અનિવાર્ય છે. તેા જ તમે તેની પકડમાંથી છૂટી શકશેા.

૭. જે ત્રિગુણાતીત થયેા છે, જેણે સમદૃષ્ટિ કેળવી છે, હર્ષ શેાક અને યશ–અપયશમાં જેનું મન સમતુલિત છે તે મુનિ અને જીવન્મુક્ત યેાગી છે.

૮. પ્રકૃતિના ત્રણ ગુણેા માણસને મેાહ પમાડી સંસારમાં જકડી રાખે છે

૯. ગુણો પ્રકૃતિનાં મૂળ તત્ત્વો છે. બધી વસ્તુઓના પાયામાં તે રહેલા છે

૧૦. ત્રિગુણાતીત થાઓ. તમે મોક્ષ, પૂર્ણતા અને અમરતા પ્રાપ્ત કરશો

સત્ત્વની અસર

૧૧. જ્યારે માણસમાં સત્ત્વગુણ વધે છે ત્યારે તે પુણ્ય-શાળી થાય છે. ભગવાનની ભક્તિ તેનામાં પાંગરે છે અને જ્ઞાન તેને લાધે છે.

૧૨. મન જ્યારે સાત્ત્વિક હોય ત્યારે શીત હોય છે. શાંત મનમાં સત્ય પ્રતિબિંબિત થાય છે.

૧૩. સત્સંગથી સત્ત્વગુણ વધે છે. સ્વાધ્યાય, સાત્ત્વિક ખોરાક, નામ-જપ વગેરેથી પણ સત્ત્વગુણની વૃદ્ધિ થાય છે.

૧૪. સત્ત્વની લાક્ષણિકતા છે ઓજસ્, સંવાદિતા, ભલાઈ, અને પવિત્રતા.

૧૫. સત્ત્વમાં સ્ફટિક જેવી નિષ્કલંકતા છે.

૧૬. સુખ અને જ્ઞાન વડે સત્ત્વ માણસને બાંધે છે.

૧૭. સત્ત્વ સોનાની જંજીર છે. રજોગુણ અને તમોગુણ લોઢાની બેડીઓ છે.

૧૮. જ્યારે માણસમાં સત્ત્વગુણ વધુ પડતો હોય છે ત્યાર તેનામાં વિવેક, શુદ્ધ તર્કશક્તિ અને શુદ્ધ સમજણ શક્તિ આવે છે.

૧૯. તેનું મન ઇંદ્રિયસુખ તરફથી પાછું હઠે છે, તેના મનમાં ઉચ્ચ અને દિવ્ય વિચારો લહેરાય છે.

૨૦. સત્ત્વની વૃદ્ધિથી ચોખ્ખી દૃષ્ટિ લાધે છે. તેને અંતર્વેધી દૃષ્ટિ મળે છે. અંતઃપ્રેરણાનું દ્વાર ખુલ્લું થાય છે.

રજસ્‌ની શક્તિ

૨૧. રજોગુણ ક્રિયાશક્તિ કે વાસના છે.

૨૨. રજોગુણથી બેધ્યાન અને ચંચળ થવાય છે.

૨૩. રજોગુણ તૃષા અને મોહનું મૂળ છે. તે ક્રિયાના મોહથી બાંધે છે

૨૪. રાજસિક માણસ સત્તા, સંપત્તિ, કીર્તિ, પદવી, નામ અને માન ઇચ્છે છે.

૨૫. રાજસિક માણસ સતત ફરતો રહે છે. તે મહત્ત્વાકાંક્ષી હોય છે. તે હંમેશાં કર્મમાં રચ્યોપચ્યો રહે છે. તે વાતોડિયો હોય છે.

૨૬. તે ઇચ્છાઓ અને આશાઓથી ભર્યો હોય છે. તે કર્મને વળગેલો હોય છે. તે ઇન્દ્રિયસુખ પાછળ પડયો હોયા છે.

૨૭. જ્વાળાની માફક તેની ઇચ્છાઓ અતૃપ્તિ જ અનુભવે છે. તે કદી સંતોષ પામતો નથી. તે હમેશાં લોભી અને અશાંત હોય છે

૨૮. તેની સમજણશક્તિ ધૂંધળી હોય છે. તેનામાં વિવેક-શક્તિ હોતી નથી.

૨૯. સંપત્તિના અભિમાનનો તેને નશો હોય છે તેની અક્કલ ઊલટી રીતે વપરાય છે.

૩૦. પૈસો અને વિષયસુખ તેનું લક્ષ્ય હોય છે. તે રાક્ષસને ભજે છે.

૩૧. દુઃખ તેને સુખ લાગે છે. દર્દ તેને આનંદ લાગે છે. નિરાશા તેને હર્ષ લાગે છે.

તમસ્નો ઘેરાવો

૩૨. તમોગુણ આળસ કે અંધકાર છે.

૩૩. તમસ્ અજ્ઞાનજન્ય છે. માણસને તે બેધ્યાનપણાથી, પ્રમાદથી, બેકાળજીથી, આળસથી, એદીપણાથી અને ઊંઘથી બાંધે છે.

૩૪. તામસિક માણસમાં નિર્ણયશક્તિ હોતી નથી. તે મૂર્ખાઈભર્યાં કર્મો કરે છે.

૩૫. તેનાં કર્મો સમજણશક્તિથી પ્રેરાયેલાં હોતાં નથી.

૩૬. કામ કરવાની તેની ઇચ્છા હોતી નથી. તે ખૂબ ઊંઘે છે.

૩૭. તે વિચારહીન અને અજ્ઞાની છે.

૩૮. ભૂલથી લોકો તમોગુણને સત્ત્વગુણ માની બેસે છે.

૩૯. રજસ્ અને તમસ્ના પરિણામે અપ્રામાણિકતા આવે છે.

વિવિધ પરિણામો

૪૦. સાત્ત્વિક કર્મનું પરિણામ સુખ છે, રાજસિક કર્મનું ફળ દુઃખ છે, જ્યારે તામસિક કર્મનું ફળ અજ્ઞાન છે.

૪૧. સત્ત્વની વૃદ્ધિ વખતે માણસ મરણ પામે તો સર્વોચ્ચ નિષ્કલંક ભુવનને પામે છે.

૪૨. રજોગુણ વખતે જો તે મૃત્યુ પામે તો કર્મમાં અચેલા લોકોમાં તે જન્મે છે.

૪૩. તમોગુણની વૃદ્ધિ સાથે તે મૃત્યુ પામે તો મૂઢયોનિમાં જન્મે છે. મૂઢ, અક્કલહીન અથવા નિમ્ન શ્રેણીનાં મનુષ્ય કે પ્રાણીઓમાં તે જન્મે છે.

૪૪. જ્યારે સત્ત્વ ઉપર આવે છે ત્યારે રજોગુણ અને તમોગુણ દબાયેલા હોય છે.

૪૫ જ્યારે રજોગુણ વૃદ્ધિ પામે છે ત્યારે સત્ત્વ અને તમોગુણ દબાયેલા રહે છે.

૪૬. જ્યારે સત્ત્વ વૃદ્ધિ પામે છે ત્યારે માણસમાં વિવેક, શુદ્ધબુદ્ધિ અને પવિત્ર સમજણ આવે છે.

ગુણાતીતને જગત નથી.

૪૭. દરેક મનુષ્યમાં ત્રણેય ગુણો હોય છે. ત્રણેય ગુણોમાંથી એક પણ તેની અસર માણસ પર કર્યા વિના રહેતો નથી.

૪૮. આ ગુણો સ્થાયી નથી. કોઈ વખતે સત્ત્વ વધે છે, તો બીજે સમયે રજોગુણ કે તમોગુણ આગળ આવે છે.

૪૯. બધા જ બનાવોનું આ ત્રણ ગુણો પ્રમાણે વિશ્લેષણ કરો. તેની લાક્ષણિકતાઓ બરાબર સમજો.

૫૦. જીવ ગુણોથી લહેરાય છે.

૫૧. ભગવાન ત્રણે ગુણોના સ્વામી છે.

પર. જ્યારે ત્રણે ગુણો સમતોલ અવસ્થામાં હોય છે ત્યારે પ્રકૃતિ સમતોલપણામાં હોય છે. ત્યારે જગતનું કોઈ દર્શન હોતું નથી. ત્યારે પ્રલય થાય છે. એક મોજું ઊઠે છે, ગુણોમાં અશાંતિ પેદા થાય છે, ગુણોનું સમતોલપણું જતું રહે છે અને જગત જન્મ ધારણ કરે છે.

પ૩. આધ્યાત્મિક પથ પર રજોગુણ અને તમોગુણ ખાડા જેવા છે.

પ૪ જ્યારે યોગી જગતની સ્થિરતા માટે મથે છે ત્યારે તેનો પાયાનો ગુણ સત્ત્વગુણ હોય છે. આ સર્જક શક્તિ છે.

પપ. હિટલરે પણ કાર્ય કરેલું, પણ તેનો આધાર રજસ્–તમસ્ ગુણ હતા. તેથી તેનું કાર્ય વિનાશક શક્તિમાં પરિણમ્યું.

પ્રશ્નો

(૧) ત્રણ ગુણો ગણાવો. તેને તમે કેમ ઓળખશો?

(૨) સાત્ત્વિક માણસમાં કયા ગુણો હોવા જોઈએ?

(૩) રાજસિક માણસની પ્રકૃતિ કેવી હોય છે?

(૪) તમોગુણની શી અસર છે?

(૫) આત્માનું એક સ્થળેથી બીજે સ્થળે જવાનું સત્ત્વ, રજ અને તમોગુણ કઈ રીતે નક્કી કરે છે?

(૬) ત્રણ ગુણોનાં ફળ વર્ણવો.

પાઠ ૬ ઠ્ઠો

ૐ નું તત્ત્વજ્ઞાન

૧. ૐ શક્તિવાચક શબ્દ છે. તે બ્રહ્મ કે ઈશ્વરનું પવિત્ર પ્રતીક છે.

૨. બધી જ ભાષાઓ અને ધ્વનિઓ ૐમાંથી ઉદ્‌ભવી છે. સમસ્ત જગત ૐનો આવિર્ભાવ છે.

૩. શરૂઆતમાં એક શબ્દ હતો. શબ્દ ભગવાન પાસે હતો. શબ્દ પોતે જ બ્રહ્મ હતો. આ છે ૐ.

૪. દરેક વસ્તુનો ટેકો ૐ છે. દરેક વસ્તુનો આધાર અને મહાન આશ્રયસ્થાન ૐ છે. જગતમાં સૌથી સારી વસ્તુ ૐ છે.

૫. અ, ઉ, મ અને અર્ધમાત્રાનો ૐ બને છે.

૬. ૐ અગણ્ય સંખ્યા છે. ૐ ચિરંજીવ છે. ૐ અમરતા છે. ૐ સચ્ચિદાનંદ છે.

૭. પ્રણવ એટલે કે તેજનો શબ્દ ૐ છે. બધા ઉપદેશોનો સાર ગુહ્ય શબ્દ ૐ છે.

૮. ૐ ગુહ્યાતિગુહ્ય છે. બધી શક્તિઓનું તે મૂળ છે.

૯. બધા જ ધ્વનિઓનો તે આધાર છે.

૧૦. બધા સમાજનાં પ્રતીકો ૐમાં કેન્દ્રિત થયેલાં છે.

તારું ધ્યેય ૐ છે.

૧૧. બધાં જ શાસ્ત્રો જેનો સમાન રીતે પ્રચાર કરે છે, બધાં જ તપનાં કર્મો જેની વાત કરે છે, જેની ઇચ્છાથી મનુષ્ય બ્રહ્મચર્યપૂર્ણ જીવન વ્યતીત કરે છે, તે ધ્યેય ૐ છે.

૧૨. ૐ ધનુષ છે, મન બાણ છે, બ્રહ્મ લક્ષ્યસ્થાન છે. ધ્યાનથી ભગવાનને ઓળખો. એકાગ્ર મનથી લક્ષ્યને વીંધો. જેમ બાણ લક્ષ્ય સાથે એકત્વ પામે છે તેમ જીવ શિવ સાથે એકરસ થઈ જશે.

૧૩. જગત ૐમાં રહેલું છે. તે ૐમાં મળી જાય છે અને ૐ તેને પોષે છે.

૧૪. આ સંસારસાગરને પાર કરવાની નૌકા ૐ છે.

૧૫. ૐ તમારું સાચું નામ છે.

૧૬. માણસના ત્રિવિધ અનુભવો ૐમાં આવી જાય છે.

ૐનો જપ

૧૭. જપ અથવા ૐનું ગાન મનને અંતર્દર્શી બનાવે છે.

૧૮. ૐનો જપ ભગવાનની સ્તુતિ છે.

૧૯. ૐના રટણથી યોગાભ્યાસીઓ મનને એકાગ્ર કરે છે.

૨૦. ૐના સતત રટણથી આધ્યાત્મિક સંસ્કારોનું બળ વધે છે.

૨૧. ૐનો માનસિક જપ મૌખિક જપ કરતાં વધુ શક્તિશાળી છે.

૨૨. તેનું રટણ અને તેના પરનું ધ્યાન, ધ્યાનમાં આવતાં બધાં વિઘ્નો દૂર કરે છે.

૨૩. જ્યારે કુંભક કરો ત્યારે ૐનું માનસિક રટણ કરો. આથી તમારામાં શક્તિ, બળ, તેજ અને સારું આરોગ્ય આવશે.

ૐ પર ધ્યાન

૨૪. ધ્યાન કરો :

હું સર્વવ્યાપી અમર આત્મા છું

ૐ ૐ ૐ
ૐ ૐ ૐ
ૐ ૐ ૐ

હું અનન્ય અવિનાશી અમરત્વ છું. હું સચ્ચિદાનંદઘન છું.

૨૫. જે ૐ પર ધ્યાન ધરે છે તે આધ્યાત્મિક શક્તિનો સ્રોત બને છે તે આનંદ, શાંતિ અને શક્તિ પ્રસારે છે.

૨૬. યોગાભ્યાસીને ૐ પરનું ધ્યાન અક્ષય આનંદ, ચિરંજીવ શાંતિ અને અમર આનંદના અન્તરીક્ષમાં ઊંચે ઊડવા હવાઈ જહાજની ગરજ સારે છે.

૨૭. બેસીને ૐના ચિત્ર પર ત્રાટક કરો. પછી બંધ આંખે તેનું માનસિક દર્શન કરો.

૨૮. જેવા ધ્યાનમાં બેસો કે બે મિનિટ સુધી લંબાવીને તેનું ગાન કરો. તમને સ્ફૂર્તિ આવશે અને પ્રેરણા

મળશે. બધા જ દુન્યવી વિચારો દૂર થશે. ત્યાર બાદ ધ્યાનની શરૂઆત કરો.

૨૯. ૐની મહત્તા અને તેના અર્થ પર ભાવસહિત સાચી માનસિક વૃત્તિથી ધ્યાન કરો.

સાચે જ સર્વ ૐમય છે.

૩૦. સાગર ઘૂઘવે છે – આ ૐ છે. નદી પૂરજોશમાં વહે છે –આ ૐ છે. મધમાખી ગણગણે છે – આ ૐ છે.

૩૧. બધા જ મંત્રોનું જીવન અને આત્મા ૐ છે.

૩૨. બધાં જ શાસ્ત્રોનો સાર ૐ છે.

૩૩. જીભના મૂળમાંથી 'અ' ઉદ્ભવે છે, 'ઉ' મધ્યમાંથી નીકળે છે અને 'મ' બંધ હોઠના છેડામાંથી નીકળે છે.

૩૪. 'અ' 'ઉ' 'મ' સમસ્ત નાદજનક ક્ષેત્રને આવરી લે છે.

૩૫. 'આમેન' ૐ છે, 'આમીન' ૐ છે.

૩૬. બધા જ વિષયનિર્દેશક શબ્દોનું કેન્દ્ર ૐ છે. માટે સમસ્ત જગત ૐમાંથી જન્મે છે, ૐમાં રહે છે અને ૐ માં લય પામે છે.

૩૭. સર્વ ઇચ્છાઓનો પૂરક અને મુક્તિદાતા એ જ છે.

૩૮. ૐ એવી સીડી છે, જેના પર ચડી યોગાભ્યાસી પરમ ચેતનના ઉચ્ચતર સ્તર પર પહોંચે છે.

ૐ સર્વનિર્દેશક છે.

૩૯. ૐ સર્વનિર્દેશક છે. તે ઈશ્વરવાચક છે. બધા જ

ધર્મો અને બધી જ ધ્વનિઓની સંજ્ઞાઓનો ૐમાં સમાવેશ થાય છે.

૪૦. ભગવાન સર્વવ્યાપી છે. ૐ તેનું નામ છે. તેથી તેનું પૂજન કરો.

૪૧. 'अ' જાગ્રત અવસ્થા, 'उ' સ્વપ્નાવસ્થા અને 'म' સુષુપ્તિ અવસ્થા દર્શાવે છે

૪૨. તમારા જીવન, વિચાર અને બુદ્ધિનો આધાર ૐ છે

૪૩ ૐ અને બ્રહ્મને જુદા પાડી શકાતાં નથી.

૪૪ અમરત્વ પ્રદાન કરનાર સ્વર્ગીય અમૃત ૐ છે

૪૫ ૐ મા ગુપ્ત, અદ્ભુત શક્તિ છે અજ્ઞાનનું પડળ (આવરણ) આ શક્તિથી વિખરાઈ જાય છે અને તે મુમુક્ષુને ઈશ્વરાભિમુખ કરે છે.

૪૬ તેના ગાનથી ભૌતિક જગતમા પેદા થતું સ્પંદન જગતના જન્મ વખતે રહેલું મૂળ સ્પંદન છે.

૪૭ યોગીઓ હમેશા તેના પર ધ્યાન કરે છે

૪૮ આત્માનું અંતગાન ૐ છે તે મૌનનું સંગીત છે

૪૯. ૐ ને યાદ કરો તેના સંગીતમય બનો તેનું ગાન કરો તેનો જપ કરો તેનું ધ્યાન ધરો

૫૦. ૐ ના જહાજમા બેસો. ૐ પરના ધ્યાનની મદદથી સહેલાઈથી તરો વિવેકનું લંગર વાપરો નિર્મોહનો જીવનરક્ષક પટ્ટો પહેરો. સચ્ચિદાનંદ બ્રહ્મના અદ્ભુત ધામમા સલામતપણે વહાણને લાંગરો

પ્રશ્નો

(૧) ૐ ની વ્યાખ્યા આપો

(૨) 'અ' 'ઉ' અને 'મ' ધ્વનિજનક ક્ષેત્રને કેવી રીતે આવરી લે છે ?

(૩) ૐ પર ધ્યાન કરવાની રીત જણાવો.

(૪) ૐ ના જપના ફાયદા લખો.

(૫) ધનુષ, બાણ અને લક્ષ્યનાં ઉદાહરણો આપો.

પાઠ ૭ મો

યમ અને નિયમ

અષ્ટાંગ યોગ

૧. યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ—રાજયોગનાં આ આઠ અંગ છે. યમ તો યોગનો પાયો છે

યમ એટલે શું ?

૨. અહિંસા, સત્ય, અસ્તેય, બ્રહ્મચર્ય, અપરિગ્રહને યમ કહે છે

અહિંસા

૩. કોઈ જાતનું નુકસાન ન કરવું તે અહિંસા છે, પાશવી સ્વભાવ દૂર કરો.

૪. ફક્ત ન મારવું તે અહિંસા નથી.

૫. તે ભાવાત્મક ગુણ છે. તે બ્રહ્માંડ માટેનો પ્રેમ છે.

૬. મનથી, વાચાથી કે કર્મથી કોઈ જીવતા પ્રાણીને જરા જેટલી પણ ઈજા ન પહોંચાડવી તે અહિંસા છે.

૭. બધાંમાં એક જ આત્મા વસેલો છે, એક જ ઈશ્વરના બધાં રૂપો છે. બીજાને નુકસાન કરીને તમે તમને જ નુકસાન કરો છો. બીજાની સેવા કરીને તમે તમારી

પોતાની જ સેવા કરો છો. બધાંને પ્રેમ કરો. બધાંની સેવા કરો. કોઈને ધિક્કારશો નહીં. કોઈનું અપમાન ન કરો. વિચાર, વાણી કે વર્તનથી કોઈને ઈજા ન પહોંચાડો

૮. હૃદયનો અદ્ભુત ગુણ અહિંસા છે

૯. અહિંસા પરમ પ્રેમ છે.

૧૦. અહિંસા સબળાનું શસ્ત્ર છે. નબળાથી તેનો અભ્યાસ ન થાય.

અહિંસાની શક્તિ

૧૧. અહિંસાથી વધુ મોટી શક્તિ કોઈ નથી.

૧૨. તે માણસમાંથી દેવ બનાવે છે.

૧૩. અહિંસાનું આચરણ આશ્ચર્યકારક રીતે હૃદયને ખીલવે છે.

૧૪. અહિંસાથી આત્મબળ કે ઇચ્છાશક્તિ અને આધ્યાત્મિક બળ વિકસે છે.

૧૫. અહિંસાના આચરણથી તમે નિર્ભય બનશો.

૧૬. જે અહિંસાનું આચરણ કરે છે તે સમસ્ત જગતને હઠાવી શકે છે, જંગલી જાનવરો પણ તેને વશ થાય છે.

૧૭. અહિંસાનું આચરણ દિવ્ય જીવનનું આચરણ છે.

૧૮. અહિંસા, સત્ય, બ્રહ્મચર્ય એ મહાવ્રતો છે.

૧૯. અહિંસા વ્યાવહારિક નીતિ નથી, તે ઉચ્ચ સદ્ગુણ છે.

૨૦. બધા જ દેશના બધા લોકોએ અહિંસાનું આચરણ કરવું જોઈએ.

૨૧. ફક્ત હિંદુઓ કે ભારતવાસીઓને લગતી જ તે બાબત નથી.

૨૨. ઈશ્વરસાક્ષાત્કાર ઇચ્છનાર દરેકે અહિંસા પાળવી જોઈએ.

૨૩ જો તમે આ એક જ સદ્‌ગુણ—અહિંસાને વિકસાવશો તો બીજા સદ્‌ગુણો આપમેળે તમને પ્રાપ્ત થશે.

૨૪. અહિંસાના પ્રયોગથી ક્રોધ સહેલાઈથી કાબૂમાં લેવાય છે.

૨૫. ગુરુત્વાકર્ષણ અથવા અન્યોન્ય આકર્ષક શક્તિના નિયમ જેટલો જ ચોક્કસ અને નિશ્ચિત અહિંસાનો નિયમ છે

અહિંસક આચરણની લાયકાત

૨૬. ધીર, ક્ષમાશીલ અને સ્વનિગ્રહી માણસ અહિંસાનું આચરણ કરી શકે છે

૨૭. તમારે અહિંસા પાળવી હોય તો અપમાન, ઠપકો, નિંદા અને હુમલાઓ સહન કરવા પડશે.

૨૮. તમારે બદલો લેવાની કે બીજાનું બુરું ઇચ્છવાની ભાવના ગમે તેટલા ઉશ્કેરાટનાં કારણો છતાં ન રાખવી જોઈએ.

૨૯. અહિંસામાં સ્થિર થયેલા માણસની સામે બીજાઓનું વૈમનસ્ય શાંત પડે છે.

૩૦. સતત અને સજાગ પ્રયત્નથી જ અહિંસામાં સ્થિર થઈ શકાય છે.

૩૧. બીજા માણસ માટે ક્ષુલ્લકતાનો ભાવ રાખવાથી, અયોગ્ય દુર્ભાવ કોઈને માટે રાખવાથી, ક્રૂરતાથી, ભૂરું બોલવાથી, ધિક્કારના વિચારો સેવવાથી અહિંસા વ્રતનો ભંગ થાય છે.

સત્ય

૩૨. વિચાર વાણી અને કર્મનો સુમેળ હોવો જોઈએ. આ સત્યવાદિતા છે

૩૩. તમે જે જોયું કે સાંભળ્યું હોય તેનો જેવો ને તેવો જ ચિતાર આપવો જોઈએ. મરડવું કે સુધારવું ન જોઈએ. આ સત્ય છે

૩૪. પોતાની જાતને વફાદાર રહેવું તે સત્ય છે.

૩૫. સત્યનો જ જય થાય છે, અસત્યનો નહીં.

૩૬. જો તમે સત્યમાં સ્થિર રહેશો તો બીજા બધા સદ્‌ગુણો તમને વળગી રહેશે.

૩૭. ઈશ્વર સત્ય છે. સત્યવાદિતાથી જ સત્યનો સાક્ષાત્કાર થાય છે.

૩૮. મશ્કરીમાં પણ જૂઠું બોલવું ખરાબ છે.

૩૯. સત્ય બોલવાથી મન શુદ્ધ થાય છે અને દિવ્ય પ્રકાશ ઊગે છે.

૪૦. કોઈપણ ભોગે વચનપાલન કરો.

૪૧. અહિંસા, બ્રહ્મચર્ય, પવિત્રતા, ન્યાય, સંવાદિતા, ક્ષમા અને શાંતિ સત્યનાં રૂપો છે.

૪૨. નિષ્પક્ષપાતતા, આત્મનિગ્રહ, નમ્રતા, ધૈર્ય, ભલાઈ, ત્યાગ, સહનશીલતા, દયા—એ બધાં પણ સત્યનાં રૂપો છે.

૪૩. જો તમે સત્યમાં સ્થિત હશો તો તમને વાક્‌સિદ્ધિ અર્થાત્ વાણીની સિદ્ધિ મળશે, તમે જે કંઈ કહેશો તે બનશે.

અસ્તેય

૪૪. ચોરીનું મૂળ કારણ ઇચ્છા અથવા જરૂરિયાત છે.

૪૫. જો તમે અસ્તેય પાળશો તો બધો વૈભવ તમને મળશે.

બ્રહ્મચર્ય

૪૬. મનથી, વાચાથી, કર્મથી પવિત્રતા અને નિર્મોહપણું એ બ્રહ્મચર્ય છે. કામુક વિચારો, કામુકતા અને વિષયનું આકર્ષણ દૂર થાય તો બ્રહ્મચર્ય પ્રાપ્ત થાય.

૪૭. પ્રજનનશક્તિના ઊર્ધ્વીકરણની જરૂર છે.

૪૮. વીર્યશક્તિને દબાવવાથી કે નિષ્ક્રિય કરવાથી બ્રહ્મચર્યના અભ્યાસમાં મદદ નહીં થાય.

૪૯. તપ અથવા યોગના હૃદયમાં જ બ્રહ્મચર્ય રહે છે.

૫૦. વિકારી દૃષ્ટિ પણ બ્રહ્મચર્યનો ભંગ છે.

૫૧. તમારી પત્ની અને અન્ય સર્વ સ્ત્રીઓ તમારી માતા કે કુમારી દેવી મેરી કે અંબા મા છે તેમ વિચારો અને અનુભવો.

૫૨. જપ, કીર્તન, સાત્ત્વિક આહાર, તાત્ત્વિક વિચાર, પ્રાણાયામ, શીર્ષાસન અને સર્વાંગાસનનો અભ્યાસ તેમ જ ધ્યાન તમને બ્રહ્મચર્ય સાધવામાં મદદ કરશે.

૫૩. બ્રહ્મચર્ય સિવાય આધ્યાત્મિક પ્રગતિ શક્ય નથી.

૫૪. બ્રહ્મચર્ય સાધશો એટલે અકલ્પ્ય શક્તિ અને મહાન ઇચ્છાશક્તિ લાધશે. આખી દુનિયાને તમે ડોલાવી શકશો.

૫૫. પ્રેમના વિષયોની વાતો, જાતીય સંબંધની વાતો, તમારી સામી જાતિના સહવાસની ઇચ્છા—એ બધાં કામનાનાં રૂપ છે.

અપરિગ્રહ (નિર્લોભવૃત્તિ)

૫૬. અપરિગ્રહથી સાચવવાની ઉપાધિ, ગુમાવવાનો ભય, ખોવાની ચિંતા, ધિક્કાર, ગુસ્સો, અસત્ય, ચોરી, મોહ, નિરાશા, મનનો ઉદ્વેગ, અશાંતિ, ચિંતા વગેરે દૂર થાય છે.

૫૭. તેનાથી શાંતિ, સંતોષ અને પૂર્ણતા મળે છે.

૫૮. અહિંસા, સત્ય અને અસ્તેયના અભ્યાસમાં તે મદદરૂપ છે.

૫૯. આમોદ-પ્રમોદનાં પ્રસાધનોની ભેટ ન સ્વીકારવી. તે ખાસ કરીને અપરિગ્રહનું અંગ છે.

૬૦. જ્યારે માણસ ભેટ સ્વીકારતો નથી ત્યારે તેનું મન પવિત્ર બને છે.

૬૧. દરેક ભેટની સ્વીકૃતિ સાથે તમે આપનારનાં દૂષણો પણ સ્વીકારો છો. તમારા સાદા અને સીધા જીવન માટે જરૂરી હોય તેથી વધુ જિંદગીમાં કંઈ ન લેશો.

૬૨. જો તમે અસ્તેય ધારણ કર્યું હશે તો તમને ગત જન્મની સ્મૃતિ થશે.

નિયમ (વ્રતપાલન)

૬૩. ધાર્મિક વ્યવહાર એટલે નિયમ. મહર્ષિ પતંજલિના અષ્ટાંગ યોગમાં આ બીજું પગલું છે.

૬૪. આંતર-બાહ્ય શૌચ (પવિત્રતા), સંતોષ, તપ, સ્વાધ્યાય અને આત્મનિવેદન એ નિયમની વિગતો છે.

૬૫. મનનો આનંદ, ધારણા, ઇન્દ્રિયજય અને આત્મ-સાક્ષાત્કાર માટે યોગ્યતા મનની પવિત્રતામાંથી આવે છે.

૬૬. સંતોષ પરમોચ્ચ આનંદ અને શાંતિ આપે છે.

૬૭. તપના અભ્યાસથી શક્તિઓ અને સિદ્ધિઓ મળે છે.

૬૮. આત્મનિવેદનથી પરમચૈતન્યસ્થિતિ કે સમાધિ થાય છે.

પ્રશ્નો

(૧) યોગના આઠ અંગ ગણાવો.

(૨) યમ શું છે ?

(૩) અહિંસાની શક્તિ વર્ણવો.

(૪) અહિંસાના આચરણ માટેની જરૂરી યોગ્યતાઓ કહો.

(૫) સત્ય શું છે ?

(૬) બ્રહ્મચર્ય કેમ પળાય ? બ્રહ્મચર્યનો ભંગ શાથી થયો ગણાય ?

(૭) અપરિગ્રહ કેમ પાપ છે ?

(૮) નિયમના આચરણના પ્રત્યેક પાસાનાં ફળ વર્ણવો.

પાઠ ૮ મો

આસનો

આસન શું છે?

૧. કોઈપણ સ્થિર અને આરામદાયક બેસવાની રીતને આસન કહે છે

૨. સ્થિર બેઠકથી મનની ધારણા થઇ શકે છે.

૩. અગાધતા પર વિચાર કરવાથી બેઠક સ્થિર થાય છે.

૪. જો તમે આસનસિદ્ધિ કરશો તો ગરમી, શરદી અને બીજાં બધાં દ્વંદ્વો તમને ખલેલ નહીં પહોંચાડે.

૫. પછી તમને લાગશે નહીં કે તમારે શરીર છે.

૬. એકસાથે ત્રણ કલાક એક આસનમાં બેસવાની ધીમે ધીમે ટેવ પાડો. આને આસનજય કે આસનસિદ્ધિ કહે છે.

ધ્યાન માટે આસનો

૭. પદ્માસન, સિદ્ધાસન અને સુખાસન એ ત્રણ અગત્યનાં ધ્યાનનાં આસનો છે.

૮. ડાબી સાથળ ઉપર જમણો પગ મૂકવો અને જમણી સાથળ ઉપર ડાબો પગ મૂકવો. ગોઠણ ઉપર હાથ રાખવા. આ પદ્માસન છે. આથી માનસિક સ્વસ્થતા

મળે છે. અંતના ભાગોમાં લોહીનું ભ્રમણ ઓછું થાય છે અને ધ્યાનમાં મદદરૂપ થાય તેમ લોહી ઉપર રહે છે.

૯. ઉપસ્થ પાસે એક પગની પેની રાખો. બીજી પેની જનનેંદ્રિયના મૂળ પાસે રાખો. ઘૂંટણો એકબીજાને અડવાં જોઈએ. હાથ ગોઠણ પર રાખો. આ સિદ્ધાસન છે

૧૦. પલાંઠી વાળીને એક હિંદુ જેમ જમવા બેસે છે તેને સુખાસન કહે છે

મુખ્ય આસનો, તેના ફાયદા

૧૧. શીર્ષાસનથી મગજશક્તિ અને યાદશક્તિ વધે છે, બ્રહ્મચર્ય પાળી શકાય છે અને બધાં દર્દો દૂર થાય છે.

૧૨. સર્વાંગાસનથી બ્રહ્મચર્ય જાળવવામાં મદદ મળે છે, લાંબુ આયુષ્ય થાય છે, પાચન સારી રીતે થાય છે અને ભૂખ લાગે છે. થાઇરોઇડ ગ્રંથિ તંદુરસ્તીથી કામ કરે છે.

૩. પશ્ચિમોત્તાનાસનથી કેડનો દુખાવો દૂર થાય છે, પાચનને મદદ થાય છે અને પેટની ચરબી ઓછી થાય છે.

૪. અર્ધમત્સ્યેન્દ્રાસનથી કરોડરજ્જુ સ્થિતિસ્થાપક થાય છે.

૫. ભુજંગાસન, શલભાસન અને ધનુરાસન કબજિયાત દૂર કરે છે.

૧૬. હલાસનથી કબજિયાત દૂર થાય છે તેમ જ કરોડ-રજ્જુ સ્થિતિસ્થાપક થાય છે.

૧૭. વજ્રાસનથી આળસ ઊડી જાય છે અને કેડ મજબૂત અને સ્થિર થાય છે.

૧૮. મયૂરાસન પાચનમાં મદદ કરે છે.

૧૯. સર્વાંગાસન પછી મત્સ્યાસન કરવું જોઈએ.

૨૦. ધ્યાન કરવા પહેલાં શીર્ષાસન કરવાથી આળસ અને ઊંઘ ઊડી જશે. તમે ખૂબ સારું ધ્યાન કરી શકશો.

૨૧. શીર્ષાસનથી તમે એક ઊર્ધ્વરેતા યોગી થશો. તે વીર્ય-શક્તિને ઓજસ એટલે આધ્યાત્મિક શક્તિમાં ફેરવી નાખે છે.

૨૨. આરામ માટે છેલ્લે શવાસન કરો. મરેલા માણસ માફક પડયા રહો. સ્નાયુઓને ઢીલા મૂકી દો.

૨૩. આસનના અભ્યાસથી મન શાંત થાય છે.

૨૪. આસનથી નાડીઓ સ્થિર થાય છે.

૨૫. આસનથી અંદરના ભાગોનું માલિશ થાય છે તે કુંડલિનીશક્તિ જગાડે છે. તેનું આધ્યાત્મિક મહત્ત્વ છે. વિગત માટે આસનોની ચોપડી વાંચો.

ગમે તે વ્યક્તિ આસન કરી શકે છે.

૨૬. સવારમાં પંદરથી વીસ મિનિટ યોગાસન કરો.

૨૭. સાંજે પણ તમે આસન કરી શકો છો.

૨૮. ઘરડા પુરુષો પણ આસન કરી શકે છે.

૨૯. નબળા અને દુર્બળ લોકો પથારીમાં સૂતાં સૂતાં થોડાં સહેલાં આસનો કરી શકે છે.

૩૦. સ્ત્રીઓ પણ આસન કરી શકે છે.

૩૧. સ્ત્રીઓ રજસ્વલા હોય ત્યારે તેમણે આસનો ન કરવાં જોઈએ.

૩૨. ગર્ભધારણ કરેલ સ્ત્રીઓએ આસન ન કરવાં જોઈએ.

૩૩. છોકરાંઓ બાર વર્ષના થાય ત્યારે આસનનો અભ્યાસ શરૂ કરી શકે છે.

સામાન્ય સૂચનો

૩૪. હવા-ઉજાસવાળા ઓરડામાં આસનો કરો.

૩૫. ખાલી પેટે આસનો કરો.

૩૬. આસનના અભ્યાસમાં નિયમિત બનો. આ ખૂબ મહત્ત્વનું છે.

૩૭. પહેલાં આસન કરો, પછી પ્રાણાયામ કરો.

૩૮. શૌચકર્મ પતાવ્યા બાદ આસનો કરો.

૩૯. આસન કરતી વખતે લંગોટી કે કૌપીન પહેરો.

૪૦. આસન કરી લો પછી થોડું દૂધ પીઓ.

૪૧. આસન પછી એક કલાકે સ્નાન કરો.

૪૨. વધુ પડતી મહેનત ન કરો. ગજા ઉપરાંત આસન ન કરશો.

૪૩. પગમાં દર્દ થાય ત્યારે બેઠકનું આસન છોડી દો, પગને ખંખાળો અને પાછા બેસો.

૪૪. આસન કરતી વખતે ચશ્માં ન પહેરો.

૪૫. પેટ વધુ પડતું ન ભરો. ખાટો અને તીખો ખોરાક છોડી દો. સાત્ત્વિક આહાર લો.

૪૬. ધ્યાન માટે એક જ આસન રાખો. આસન બદલશો નહીં. તમને શું વધુ રુચિકર છે તે પહેલાં નક્કી કરો.

૪૭. આસનની સાથે સાથે ભગવન્નામરટણ ચાલુ રાખો.

૪૮. કસરતથી પ્રાણ બહાર જાય છે. આસનથી તે અંદર લેવાય છે.

૪૯. આસન સ્થિર થયા પછી પ્રાણાયામ અને ધ્યાનનો અભ્યાસ થઈ શકે.

૫૦. જેને આસનસિદ્ધિ થઈ હશે તે લાંબા સમય સુધી ખૂબ સારું ધ્યાન કરી શકશે. શ્વાસોચ્છ્વાસનું નિયમન એટલે પ્રાણાયામ.

૫૧. જ્યાં હઠયોગ પૂરો થાય છે ત્યાં રાજયોગ શરૂ થાય છે.

પ્રશ્નો

(૧) આસનો શા માટે કરવાં જોઈએ ?

(૨) ધ્યાન માટે કયાં આસનો છે ? તેની રીત સમજાવો.

(૩) મુખ્ય આસનોના ફાયદા ગણાવો.

(૪) યોગાસનના અભ્યાસીએ પાળવાનાં સામાન્ય સૂચનો જણાવો.

(૫) શીર્ષાસન તમને આધ્યાત્મિક રીતે કઈ મદદ કરે છે ?

પાઠ ૯ મેા

પ્રાણ

પ્રાણ શું છે?

૧. પ્રાણ શક્તિ છે. એ સૂક્ષ્મ જીવનનેા શ્વાસ છે. એ અંતઃસ્થિત જીવનતત્ત્વ છે.

૨. શરીરને પ્રાણ છોડી જાય તે સ્થિતિને મૃત્યુ કહે છે.

૩. પ્રાણના પાંચ પ્રકાર છે, જેવા કે—પ્રાણ, અપાન, સમાન, વ્યાન અને ઉદાન.

૪. પ્રાણ એક જ છે. તે જે કાર્ય કરે છે તે પ્રમાણે જુદાં જુદાં પાંચ નામ તેને આપવામાં આવે છે.

૫. પ્રાણ શ્વાસ અને ઉચ્છ્વાસ કરે છે.

૬. પેાષણ અને મળવિસર્જનનું કામ અપાન કરે છે

૭. સમાન પાચનક્રિયા કરે છે.

૮. લેાહીનું પરિભ્રમણ વ્યાન દ્વારા થાય છે.

૯. ઉદાન ગળી જવાનું કાર્ય કરે છે. ઊંઘ દરમ્યાન જીવને તે હૃદયમાં લઈ જાય છે. મૃત્યુસમયે પાર્થિવ શરીરને આકાશીય શરીરથી છૂટું પાડનાર ઉદાન છે.

૧૦. પ્રાણ સ્પંદન કરે છે ત્યારે મન વિચારવા લાગે છે. મનેાવ્યાપાર પ્રાણની શક્તિના સ્પંદનના કારણે થાય છે.

જોડતી કડી

૧૧. આકાશીય અને પાર્થિવ શરીરને જોડતી કડી પ્રાણ છે.

૧૨. પ્રાણ, અપાન વગેરે મુખ્ય પ્રાણનાં સ્થૂળ રૂપો છે.

૧૩. વિચાર પેદા કરનાર માનસિક પ્રાણ સૂક્ષ્મ છે.

૧૪. પ્રાણની શક્તિથી આંખ, કાન, નાક, ચામડી અને જીભ તેનાં કાર્યો બજાવે છે.

૧૫. ઊંઘ દરમ્યાન મન અને ઇન્દ્રિયો પ્રાણમાં વસે છે.

૧૬. બ્રહ્માંડમાં તત્ત્વોને લાવનાર વૈશ્વિક પ્રાણ છે. બ્રહ્માંડના અવકાશમાં પ્રાણનાં સ્પંદનો થાય છે તેથી હવા, અગ્નિ, જળ અને પૃથ્વી પેદા થાય છે.

૧૭. બાળક ગર્ભમાં રહે તે ક્ષણથી જ પ્રાણની ક્રિયા ચાલુ થાય છે. માટે તે અસ્તિત્વમાં આવેલો જૂનામાં જૂનો ભાગ છે ને સારામાં સારો પણ છે.

૧૮. જ્યારે મન અને બીજી ઇંદ્રિયો આરામ કરતી હોય છે ત્યારે ઊંઘ દરમ્યાન પણ તે કામ કરે છે.

૧૯. પ્રાણ શક્તિ આપે છે. તે જીવનશક્તિ છે.

૨૦. બ્રહ્માંડનો પ્રાણ હિરણ્યગર્ભ કહેવાય છે.

૨૧. મોઢા પરનું હાસ્ય, સંગીતનો લય, વાણીની મધુરતા, આંખનું તેજ, વકતૃત્વની શક્તિ પ્રાણશક્તિને કારણે હોય છે.

૨૨. પ્રાણના ઉપાર્જન અને વ્યય વિષે કાળજી રાખો. પ્રાણને સાચવો.

પાર્શ્વભૂમિમાંથી શક્તિ

૨૩. પ્રાણુને લીધે આગ સળગે છે. પવન પ્રાણુ દ્વારા ફૂંકાય છે, નદીઓ પ્રાણુ દ્વારા વહે છે.

૨૪. રેડિયોનાં સ્પંદનો પ્રાણુ દ્વારા વહે છે.

૨૫. પ્રાણુ ચુંબકત્વ છે, પ્રાણુ વિદ્યુત છે.

૨૬. વિચારવાથી, ઇચ્છા કરવાથી, કર્મ કરવાથી, ચાલવાથી, બોલવાથી પ્રાણુનો વ્યય થાય છે.

૨૭. સશક્ત અને તંદુરસ્ત માણુસ પ્રાણુ કે નાડીબળ કે જીવનશક્તિનો પૂરતો જથ્થો ધરાવે છે.

૨૮. ખોરાક, પાણી, હવા અને સૂર્યશક્તિમાંથી પ્રાણુ મળે છે.

૨૯. મગજ અને નાડીકેન્દ્રોમાં વધારાનો પ્રાણુ સંગ્રહાય છે.

૩૦. જ્યારે વીર્યનું ઊર્ધ્વીકરણુ થાય છે ત્યારે શરીર–તંત્રને અઢળક પ્રાણુ મળે છે.

પ્રાણુનો નિગ્રહ કરો

૩૧. નિયમિત પ્રાણુાયામ કરીને યોગી પૂરતા પ્રમાણુમાં પ્રાણુનો સંગ્રહ કરે છે.

૩૨. તમે પ્રાણુનો નિરોધ કરશો તો જગતની બધી જ શક્તિઓને પણુ કાબૂમાં લઈ શકશો.

૩૩. પ્રાણુનો નિરોધ કરવાથી મનનો નિરોધ સહેલાઈથી થાય છે.

૩૪. પ્રાણ, મન અને વીર્યને ઘનિષ્ઠ સંબંધ છે.

૩૫. વીર્યના રક્ષણથી મન અને પ્રાણનો સંયમ થઈ શકે છે.

૩૬. પ્રાણને કાબૂમાં લેવાથી બધી જ ઇંદ્રિયો કાબૂ હેઠળ આવે છે.

૩૭. પ્રાણનું બાહ્ય પ્રકટીકરણ શ્વાસ છે.

૩૮. સૃષ્ટિના અંતે દુનિયામાંની બધી શક્તિઓ પ્રાણમાં મળી જાય છે.

૩૯. ચલન, ગુરુત્વાકર્ષણ, ચુંબકત્વ, વિદ્યુત—બધાં જ પ્રાણનાં પ્રાકટ્ય છે.

૪૦. નાડીના પ્રવાહો અને વિચારશક્તિ પ્રાણના આવિષ્કાર છે.

રોગમુક્તિની શક્તિ

૪૧. શ્વાસને રોકો અને પ્રાણને તમારા શરીરના રોગ-ગ્રસ્ત ભાગ તરફ મોકલો. રોગ દૂર થશે.

૪૨. પ્રાણાયામ દ્વારા પ્રાણનો પૂર્ણ સંગ્રહ કરો. કોઈ પણ માણસના શરીરના રોગગ્રસ્ત ભાગને અડકો. રોગ મટી જશે.

૪૩. આગળ વધેલો યોગી પોતાના પ્રાણનો બીજામાં પ્રવેશ કરાવી શકે છે અને રોગ મટાડે છે.

૪૪. પ્રાણાયામનો ખરો અર્થ પ્રાણ વિષેનું જ્ઞાન અને તેનો નિરોધ છે

૪૫. જેનામાં પૂરતી પ્રાણશક્તિ હોય તે સમસ્ત દુનિયાને હરાવી શકે છે.

૪૬. જો તમે પ્રાણને કાબૂમાં લો તો દુનિયાની બધી તાકાત તમારા કાબૂમાં આવશે.

૪૭. અતિ રતિસુખથી પ્રાણ વેડફાય છે. બ્રહ્મચર્ય દ્વારા પ્રાણનો બચાવ કરો અને ધ્યાનમાં તેનો ઉપયોગ કરો.

૪૮. જેમ આરાઓ ચક્રના મધ્યબિંદુમાં જોડેલા હોય છે તેમ આખા જગતમાંની દરેક વસ્તુ પ્રાણ પર કેન્દ્રિત થયેલી છે.

૪૯. વિશ્વજીવનનો સિદ્ધાંત પ્રાણ છે. તે શક્તિ અથવા બળનું પણ તત્ત્વ છે. તે સર્વવ્યાપક છે

૫૦. તે સ્થિર શક્તિ તેમ જ ગતિશક્તિ છે.

પ્રશ્નો

(૧) પ્રાણ શું છે ? પ્રાણના પ્રકારો લખો.

(૨) જુદા જુદા પ્રાણ કેવી રીતે કાર્ય કરે છે ?

(૩) પ્રાણનું નિયમન કેવી રીતે કરવું ?

(૪) રોગનાશક શક્તિ તરીકે પ્રાણનો ઉપયોગ કેમ કરવો ?

(૫) તમારામાં વસેલા આત્મપ્રાણ અને બ્રહ્માંડમાં પ્રવર્તતા વિશ્વપ્રાણ વિશે જે જાણતા હો તે લખો.

પાઠ ૧૦ મો

પ્રાણાયામ

પ્રાણાયામ શું છે?

૧. પ્રાણને રોકવો એટલે પ્રાણાયામ.

૨. શ્વાસને રોકવાથી પ્રાણનું નિયમન થાય છે.

૩. પૂરક એટલે શ્વાસ લેવો. કુંભક એટલે શ્વાસ રોકવો અને રેચક એટલે શ્વાસ મૂકવો.

૪. શ્વાસ લીધા પછી અને શ્વાસ મૂકતાં પહેલાંનો ગાળો તે કુંભક છે. અહીં તમારો શ્વાસ પકડી રાખવામાં આવે છે.

૫. પૂર્વ કે પશ્ચિમનાં, સ્ત્રી કે પુરુષ બધાં લોકોને પ્રાણાયામ તદ્દન માફક આવે છે.

૬. યોગીઓએ ગણતરી કરી છે કે એક દિવસમાં કુલ એકવીસ હજાર છસો શ્વાસોચ્છ્વાસ થાય છે. માણસ સાધારણ રીતે એક મિનિટમાં પંદર શ્વાસ લે છે. તેથી શ્વાસને રોકીને તે તેનું આયુષ્ય લંબાવે છે.

૭. શરૂઆતમાં ફક્ત શ્વાસ લેવા તથા મૂકવાનો હળવો પ્રાણાયામ એક માસ માટે કરો. શ્વાસને રોકશો નહીં.

રીત પહેલી

૮. સુખાસનમાં બેસો. માથું, ગળું, ગરદન અને ધડ સીધી લીટીમાં રાખો. જમણા અંગૂઠાથી જમણું નસકોરું બંધ કરો. ડાબા નસકોરા દ્વારા આસાનીથી લઈ શકો ત્યાંસુધી શ્વાસ અંદર લો. પછી તે જ નસકોરા વાટે ધીમે ધીમે શ્વાસ મૂકો. આમ છવાર કરો.

૯. ટચલી આંગળીથી ડાબું નસકોરું બંધ કરો. જમણા નસકેરા વાટે શ્વાસ અંદર લો અને બહાર કાઢો આમ છ વાર કરો આ એક ફેરો થયો. આવા છ ફેરા ફરીથી તમે કરો અને ધીમે ધીમે તે ત્રીસ સુધી વધારો.

રીત બીજી

૧૦. ધીમે ધીમે અને મૃદુતાથી બન્ને નસકોરાં દ્વારા શ્વાસ લો. શ્વાસને રોકશો નહીં. આમ છવાર કરો. આ એક ફેરો થયો. આ પ્રમાણેની વિધિના ત્રણથી ચાર ફેરા તમે કરતા રહો. આમ હંમેશાં કરી શકો છો.

રીત ત્રીજી

૧૧. ડાબા નસકોરા વાટે શ્વાસ અંદર લઈને જમણા નસકોરા વાટે બહાર કાઢો. શ્વાસને રોકશો નહીં.

૧૨. પછી જમણા નસકોરાથી શ્વાસ લો અને ડાબાથી

બહાર કાઢો. વારાફરતી છ વખત આમ કરો. આ એક ફેરા થયો. આવા ત્રણથી ચાર ફેરા કરી શકાય.

રીત ચોથી

૧૩. તમ એક મહિના પછી ઠીક લાગે ત્યાંસુધી શ્વાસને રોકો. આ કુંભક છે.

૧૪. ડાબા નસકોરા મારફત ઊંડો શ્વાસ લો. પછી જોર ન પડે તેટલો શ્વાસ રોકો અને જમણા નસકોરા મારફતે ધીમે ધીમે શ્વાસ બહાર કાઢો.

૧૫. જમણા નસકોરાથી અંદર શ્વાસ લો. સુખપૂર્વક રોકી શકો તેટલો રોકો અને ડાબા નસકોરા મારફત ધીમે ધીમે બહાર કાઢો. વારાફરતી આ પ્રયોગ કરો. આ સુખપૂર્વક પ્રાણાયામ છે. તમે આનો દરરોજ અભ્યાસ કરી શકો છો. દરરોજના આવા બાર ફેરાથી શરૂ કરી ધીમે ધીમે તમારી સગવડ અને શક્તિ મુજબ વધારતા જાવ.

૧૬. કુંભકથી દીર્ઘજીવન પ્રાપ્ત થાય છે, પરંતુ તેનો ખૂબ જ ધીમે ધીમે અભ્યાસ કરવો જોઈએ.

૧૭. સુખપૂર્વકમાં પ્રમાણ ૧ : ૪ : ૨ નું છે. તે ધીમે ધીમે વધારીને ૧૬ : ૬૪ : ૩૨ કરી શકાય.

૧૮. એક મિનિટથી વધુ શ્વાસ રોકવો નહીં.

૧૯. શરૂઆતમાં પ્રમાણ જાળવવા પ્રયત્ન ન કરવો. તમે જેમ અભ્યાસમાં આગળ વધશો તેમ તે આપમેળે આવશે.

રીત પાંચમી (શવાસન પ્રાણાયામ)

૨૦. સીધા સૂઈ જાઓ. મન અને શરીરને ઢીલું મૂકી દો. ઊંડો શ્વાસ લો. જોર પડે નહીં તેમ શ્વાસને રોકો. ધીમે ધીમે શ્વાસ મૂકો. પૂરક, કુંભક અને રેચક વખતે ૐનો માનસિક જપ કરો. તમને ખૂબ જ સ્ફૂર્તિ મળશે.

રીત છઠ્ઠી (ભસ્ત્રિકા)

૧. કોઈપણ અનુકૂળ આસન પર બેસો. દશ સેકન્ડ સુધી ઝડપથી શ્વાસોચ્છ્વાસ લો. પછી ઊંડો શ્વાસ લો અને ધીમેથી બહાર કાઢો. આમ એક પ્રાણાયામ થશે. આવા છ પ્રાણાયામ કરો.

૨. ભસ્ત્રિકાથી ગરમી પેદા થાય છે. શિયાળામાં આથી ફાયદો થાય છે.

૩. પ્રાણાયામના લાંબા ગાળાના અભ્યાસથી દમ, ક્ષય અને બીજા ફેફસાંના રોગો દૂર થાય છે.

રીત સાતમી (કપાલભાતિ)

૪. કપાલભાતિ ભસ્ત્રિકાની માફક જ કરવામાં આવે છે, પરંતુ ઉચ્છ્વાસ આંચકા સાથે જોસથી કાઢીને કરવાનો હોય છે.

૫. શ્વાસોચ્છ્વાસનું તંત્ર નવી જિંદગી મેળવે છે અને નાસિકાનો માર્ગ સાફ થાય છે. ભસ્ત્રિકાની માફક આ પ્રયોગમાં પણ રોગનાશક શક્તિ છે.

રીત આઠમી (ઉજ્જયી)

૨૬. બન્ને નાસિકાઓ દ્વારા ગરજનાથી એકધારો ધીમે ધીમે શ્વાસ ખેંચો. આસાનીથી રોકાઈ શકે એટલો વખત શ્વાસ રોકો અને બન્ને નસકોરાંમાંથી શ્વાસ બહાર કાઢો. શ્વાસ અંદર લેતી વખતે અને બહાર કાઢતી વખતે શ્વાસનળીનું મુખ અંશતઃ બંધ કરો. એક ધીમો અને એકધારો અવાજ પેદા થશે. આ પ્રક્રિયાને ઉજ્જયી કહે છે.

૨૭. ઉજ્જયી મસ્તકમાંથી ગરમી દૂર કરે છે, પાચક અગ્નિ વધારે છે, ગળાના અને ફેફસાંના રોગો સુધારે છે

રીત નવમી (શીતકરી)

૨૮. ઉપરના નાળવાને અડે તે રીતે જીભનું ટેરવું વાળીને મૂકો. મોઢા મારફત સિસકારા સાથે હવા ખેંચો શ્વાસને રોકી અને બન્ને નસકોરાં મારફતે ધીમેથી બહાર કાઢો. આ શીતકરી પ્રાણાયામ છે.

૨૯. દાંત બીડીને પણ મોઢા મારફતે શ્વાસ ખેંચી, રોકી અને નાક વાટે બહાર કાઢી શકો છો.

૩૦. શીતકરી શરીરતંત્રને શીતળ કરે છે. ઉનાળામાં આનો મહાવરો સારો. ભૂખ, તરસ, આળસ અને ઊંઘ આથી મટે છે. આ શરીરને જોમ અને શક્તિ પ્રદાન કરે છે.

રીત દસમી (શીતલી)

૩૧. હોઠોથી જીભને થોડી બહાર નળીની માફક વાળીને રાખો. મોઢા વાટે સુસવાટા સાથે શ્વાસ લો, થોડો સમય રોકો અને બન્ને નાસિકા દ્વારા ધીમે ધીમે મૂકો.

૩૨. શીતલી પણ શરીરતંત્રને શીતળ કરે છે. તે લોહી શુદ્ધ કરે છે. તેની અસરો શીતકરી જેવી જ છે.

રીત અગિયારમી (સૂર્યભેદ)

૩૩. ડાબા નસકોરા વાટે શ્વાસ અંદર લો. બન્ને નસકોરાં બંધ કરો. તકલીફ ન પડે ત્યાં સુધી શ્વાસ રોકો. પછી ધીમે ધીમે શ્વાસ મૂકો. કુંભકનો સમય તમારે ધીમે ધીમે વધારવો જોઈએ.

૩૪. સૂર્યભેદ પ્રાણાયામથી મગજના કોષો શુદ્ધ થાય છે અને તેને શક્તિ મળે છે. વાના દર્દો અને આંતરડાનાં કરમિયાં મટે છે.

રીત બારમી (બંધત્રય પ્રાણાયામ)

૩૫. મૂળબંધ અને ઉડ્ડિયાન બંધ અહીં સાથે કરવાના હોય છે. સિદ્ધાસનમાં બેસીને પ્રાણાયામ કરતી વખતે આ બંધો કરવાના હોય છે. શ્વાસ લેતી વખતે મૂળબંધ કરો, કુંભક વખતે જાલંધર બંધ કરો. પછી માથું ઊંચું કરી શ્વાસ મૂકો અને પેડુને અંદર ખેંચી ઉડ્ડીયાન બંધ કરો. આવા દશ પ્રાણાયામ કરો.

૩૬. બંધત્રય પ્રાણાયામ પેડુના દર્દો મટાડે છે. બ્રહ્મચર્ય જાળવવામાં તે મદદકર્તા છે અને હરસ મટાડે છે.

રીત તેરમી (કેવળ કુંભક)

૩૭. સહિત અને કેવળ એ બે જાતના કુંભક થાય છે. સહિતમાં સુખપૂર્વક પ્રાણાયામની જેમ શ્વાસ તેમ જ ઉચ્છ્વાસ લેવાના હોય છે. આ બન્ને સિવાય તે કેવળ કુંભક કહેવાય છે.

૩૮. સહિત કુંભક ઉપર પ્રભુત્વ મેળવ્યા પછી કેવળ માટે પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. સમય જતાં અભ્યાસ દ્વારા શ્વાસોચ્છ્વાસ વિના કુંભક રહી શકાશે.

રીત ચૌદમી (ઊંડા શ્વાસની રીત)

૩૯. ખુલ્લી હવામાં આરામથી ઊભા રહો. કમર પર હાથ રાખો. ઊંચે શ્વાસ લો. ધડનો ઉપરનો ભાગ ઉપર ખેંચો. છાતીને સીધી ઉપર લો. પછી ધીમે ધીમે શ્વાસ મૂકો.

૪૦. આ કસરતથી હૃદય અને ફેફસાંના રોગ દૂર થાય છે.

૪૧. રીત બીજી પ્રમાણે ધીમા ઊંડા શ્વાસનો પ્રયોગ ચાલતાં ચાલતાં થઈ શકે.

પ્રાણથી રોગમુક્તિ

૪૨. જેઓ પ્રાણાયામ કરતા હોય તેઓ દૂષિત ભાગ તરફ પ્રાણને મોકલીને ઘણા રોગો સુધારી શકે છે. દૃઢ ઇચ્છાશક્તિથી રોગ દૂર કરવાની આશા બંધાય છે.

૪૩. દરદીની બાજુમાં બેસો. આંખો બંધ કરો. ધીમેથી શ્વાસ લો. પછી શ્વાસને રોકો અને દરદીના શરીરના દૂષિત ભાગ પ્રત્યે પ્રાણને વાળો. તમારા મનને તેના પર સ્થિર કરો, અને ૐનો માનસિક જપ કરો. ખૂબ દૃઢતાપૂર્વક કલ્પના કરો કે પ્રાણ દૂષિત કોષો સોંસરવો ઊતરે છે અને તેનો નાશ કરે છે.

૪૪. તમે બીમાર હો ત્યારે આ પ્રયોગ તમારી પોતાની જાત પર પણ કરી શકો છો.

દૂર બેઠાં રોગમુક્તિ

૪૫. તમારા ધ્યાનખંડમાં એકલા બેઠા બેઠા પ્રાણથી રોગ-મુક્તિની પ્રક્રિયા કરીને જ્યાં દરદી રહેતો હોય તે દિશા તરફ પ્રાણને વાળી શકો છો.

૪૬. દરદી સાથે સમય નક્કી કરો. તેને કહો કે જે વખતે તમે પ્રાણ તેના તરફ મોકલવાનો હો તે ચોક્કસ ક્ષણે તેની મનોવૃત્તિ તેને સ્વીકારવાને તત્પર રાખે.

૪૭. પ્રાણથી રોગમુક્તિનો પ્રયોગ કરવા માટે બ્રાહ્મ મુહૂર્ત ઉત્તમ સમય છે. સૂર્યોદયથી બે કલાક પહેલાંનો પો ફાટતાં પહેલાંનો આ સમય છે.

સામાન્ય સૂચનાઓ

૪૮. ખાલી પેટે, વહેલી સવારે નિયમિત પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરો.

૪૯. પ્રાણાયામના કોઈ પણ તબક્કે જરા જેટલો પણ શ્રમ ન લાગવો જોઈએ. તમને શાંતિ, આનંદ અને સુખનો અનુભવ થવો જોઈએ.

૫૦. શ્વાસ લેતાં કે મૂકતાં કોઈ જાતનો અવાજ કરશો નહીં.

૫૧. જે ઓરડામાં પ્રાણાયામ કરો તે ભેજવાળો કે હવા-ઉજાસ વગરનો હોવો ન જોઈએ. તે સૂકો તેમ જ હવાવાળો હોવો જોઈએ.

૫૨. નદી કે સરોવરના કિનારે, બગીચાના ખૂણામાં, સીધો ઠંડો પવન ન વાતો હોય તેવી ખુલ્લી જગ્યામાં પ્રાણાયામ થઈ શકે.

૫૩. દિવસ ગરમ હોય ત્યારે પ્રાણાયામ કરવો નહીં.

૫૪. પરસેવો વળે તો ટુવાલથી લૂછવો નહિ. તમારા હાથ વડે શરીર પર ચોળી નાખો. તમારું શરીરતંત્ર હળવું અને નક્કર થશે.

૫૫. ધ્યાન પહેલાં થોડા પ્રાણાયામ કરો. આથી આળસ ઊડી જશે.

સામાન્ય ફાયદાઓ

૫૬. સત્ત્વને ઢાંકતા રજોગુણ અને તમોગુણ પ્રાણાયામથી દૂર થાય છે.

૫૭. તેનાથી મન ધારણા માટે તૈયાર થાય છે.

૫૮. શરીરના રોગો દૂર કરી પ્રાણાયામ કોષો, તંતુઓ અને નાડીઓને સજીવન કરે છે.

૫૯. યાદદાસ્ત અને બુદ્ધિની શક્તિ વધારી તેને મજબૂત કરે છે.

૬૦. તોફાની ઇંદ્રિયોને શાંત કરે છે અને મન તથા ઇંદ્રિયોની બહિર્મુખ વૃત્તિઓને રોકે છે.

૬૧. જે પ્રાણાયામ કરે છે તેને સારી ભૂખ લાગે છે. તે આનંદી રહે છે અને તેનું શરીર હળવું, સુંદર, શક્તિશાળી હોય છે. તે ઉચ્ચકક્ષાની તબિયત, તાજગી, સ્ફૂર્તિ અને મનની સારી ધારણાશક્તિ ધરાવે છે.

પ્રશ્નો

(૧) પ્રાણાયામ શું છે ?

(૨) શરૂઆત કરનારા માટેની કસરતો કઈ કઈ છે ?

(૩) સુખપૂર્વક પ્રાણાયામ એટલે શું ?

(૪) ભસ્ત્રિકા, કપાલભાતિ, શીતલી અને શીતકરી પ્રાણાયામોની પદ્ધતિ અને તેમની રોગનિવારક અસરો વર્ણવો.

(૫) કેવલ કુંભક શું છે ?

(૬) બંધમય પ્રાણાયામ વર્ણવો.

(૭) દૂરની જગા પર રહેલા રોગીને કેવી રીતે સાજો કરશો ?

(૮) પ્રાણની શક્તિથી દૂષિત ભાગને કેમ સુધારશો ?

(૯) પ્રાણાયામના અભ્યાસ માટેનાં સામાન્ય સૂચનો કરો.

(૧૦) પ્રાણાયામના સામાન્ય ફાયદા કયા છે ?

પાઠ ૧૧ મો

પ્રત્યાહાર

પ્રત્યાહાર એટલે શું ?

૧. વિષયો પરથી ઇંદ્રિયોને ખેંચી લેવી તેને પ્રત્યાહાર કહે છે. આ ઇંદ્રિયોની અભાન અવસ્થા છે.

૨. યોગનો અભ્યાસી જ્યારે પ્રત્યાહારમાં સ્થાપિત થાય છે ત્યારે તેનું ખરું આધ્યાત્મિક આંતરજીવન શરૂ થાય છે.

૩. ઇંદ્રિયોની બહાર જતી વૃત્તિઓને પ્રત્યાહાર રોકે છે.

૪. ડાહ્યો માણસ ગમે તેટલો બળવાન હોય છતાં તેની ઉત્તેજિત ઇંદ્રિયો તેના મનને બળજબરીથી ખેંચી જાય છે.

૫. આ અભ્યાસ માટે ઘણા જ ધીરજ અને ખંતની જરૂર પડે છે. આ ઇંદ્રિયોની મુશ્કેલ શિસ્ત છે.

૬. મનના સહકાર સિવાય ઇંદ્રિયો કંઈ જ કરી શકતી નથી. જો તમે ઇંદ્રિયોને મનથી વિછૂટી પાડી શકો તો આપમેળે જ ઇંદ્રિયોને નિષ્ક્રિય કરવાનું બની શકશે.

૭. જેવી રીતે મધમાખીઓની રાણી ઊડે ત્યારે મધ-

પૂડાની બધી જ મધમાખો ઊડે છે અને રાણીની સાથે જ બધી બેસે છે, તેમ મનનો નિરોધ કરવાથી ઇંદ્રિયોનો નિરોધ થાય છે.

૮. પ્રત્યાહારને કારણે ઇંદ્રિયો તેના વિષયો સાથે સંયોગમાં આવતી નથી, જાણે કે તેઓ મનના સ્વભાવને અનુસરે છે. મન અંતર્મુખી હોય તો ઇંદ્રયો પણ તેવી જ રહે છે. મનને ખેંચી લેવાથી ઇંદ્રિયો પણ ખેંચાઈ જાય છે.

૯. જો ઇંદ્રિયો બેકાબૂ રહે તો યોગાભ્યાસી યોગમાં યશ પ્રાપ્ત ન કરી શકે.

૧૦. જ્યારે ઇંદ્રિયો સંપૂર્ણપણે મનમાં સમાઈ જાય છે, ત્યારે પ્રત્યાહાર થાય છે.

૧૧. ઉપર મુજબ થતાં જ ઇંદ્રિયો ઉપર પ્રભુત્વ પ્રાપ્ત થાય છે.

૧૨. મનની સંપૂર્ણ એકાગ્રતા જ ઇંદ્રિયો ઉપરનો કાબૂ છે.

૧૩. પ્રત્યાહારના અભ્યાસથી ઇંદ્રિયો વશમાં રહે છે.

પ્રત્યાહારનો અભ્યાસ

૧૪. એક પછી એક ઇંદ્રિયોને અંતર્મુખી કરવાનો મહાવરો કેળવો. સૌથી વધુ બેકાબૂ ઇંદ્રિયને પહેલાં પકડો.

૧૫. ઇંદ્રિયોને ધીમે રહીને તેના વિષયો પરથી વાળો. જો બળપૂર્વક તેને ખેંચશો તો માથાનો દુખાવો થશે.

૧૬. કેન્દ્રો પરથી મનને છૂટું કરો. તેને કેન્દ્રો સાથે ફરી જોડાવા નહીં દો તો પ્રત્યાહારમાં ફળીભૂત થશો.

૧૭. મન, પ્રાણ અને ઇંદ્રિયોને ખેંચી લો. આ વિવિધ નિરોધ ખૂબ શક્તિશાળી છે.

૧૮. જેવી રીતે કાચબો પોતાનાં અંગો બધી બાજુએથી સંકોરે છે તેમ યોગનો અભ્યાસી તેની બધી જ ઇંદ્રિયોને તેમના વિષય પરથી ખેંચી લે છે. ત્યારબાદ તેની પ્રજ્ઞા સ્થિર થાય છે.

૧૯. જેમ તોફાની વંટોળિયો વહાણને હાલકડોલક કરે છે તેમ ગુપ્ત ઇચ્છાઓ રઝળતી ઇંદ્રિયોને અને મનને જોરથી ઉછાળે છે. માટે ખબરદાર રહો, સાવચેત રહો, સતત જાગ્રત રહો. વૈરાગ્યની તલવાર વડે અને વિવેકની કુહાડી વડે બધી જ ઇચ્છાઓનું નિકંદન કાઢો. આત્મનિરોધની આ સાચી ચાવી છે.

૨૦. અભ્યાસ દરમ્યાન ઇંદ્રિયો જંગલી આખલાની માફક વારંવાર વિષય બાજુ દોડશે.

૨૧. ફરીફરીને ઇંદ્રિયોને પાછી ખેંચો.

પ્રત્યાહારમાં મદદ

૨૨. માનવી ગમે તેટલો પ્રયત્ન કરે તોપણ પૂર્ણ સફળતા માટે તે પૂરતો નથી. માટે ખંત રાખી પ્રાર્થના કરો. દૈવી આશિષની જરૂરિયાત છે.

૨૩. પ્રાણાયામના અભ્યાસ પછી પ્રત્યાહાર સહેલો પડે છે.

૨૪. પ્રાણાયામના અભ્યાસ વડે પ્રત્યાહાર આપમેળે સધાય છે.

૨૫. જો તમારામાં ઉત્કટ વૈરાગ્ય જાગ્રત થયો હશે તો પ્રત્યાહારની સાધના સહેલાઈથી થશે.

૨૬. વૈરાગ્ય ઇંદ્રિયોનો દુશ્મન છે અને પ્રત્યાહારનો મિત્ર છે

૨૭. મૌન પાળો, મિતાહારી રહો, સ્થિર આસન રાખો, વૈરાગ્ય કેળવો, પ્રાણાયામના અભ્યાસમાં નિયમિત બનો. ધીરજ, સંતોષ, ખંત, ચીવટ, બ્રહ્મચર્ય, એકાંતવાસ—આ બધાં પ્રત્યાહારને મદદ કરે છે.

૨૮. પ્રાણાયામના અભ્યાસથી ઇંદ્રિયો નિર્બળ બને છે અને યોગાભ્યાસી પ્રત્યાહારના આચરણ માટે તૈયાર થાય છે.

૨૯. સત્ય અને અસત્ય વચ્ચેનો વિવેક પ્રત્યાહારમાં સફળતા મેળવવામાં ખૂબ મદદરૂપ બને છે.

૩૦. પૂર્વજન્મના યોગના સંસ્કારોનાં બળ અને શક્તિ પર પ્રત્યાહારની સફળતા અવલંબે છે.

૩૧. ગત જન્મમાં પ્રાણાયામ અને પ્રત્યાહારનો થોડા અંશે પણ અભ્યાસ કર્યો હોય તેને આ જન્મમાં થોડા જ સમયમાં પ્રત્યાહારમાં સફળતા મળે છે.

૩૨. આ જન્મમાં પહેલી જ વાર યોગાભ્યાસ શરૂ કરનારને

પૂર્વજન્મના સંસ્કારોનો વારસો ન હોય તો પ્રત્યાહારમાં ચોક્કસ સફળતા મેળવતાં લાંબો સમય લાગે ખરો.

૩૩. પોતાના અનુભવ પરથી અને આ જન્મના અભ્યાસમાં મળતી સફળતાના અંશ પરથી માણસ જાતે જાણી શકે છે કે તે યોગમાં નવો નિશાળિયો છે કે યોગ-ભ્રષ્ટ છે.

૩૪. શરૂઆતમાં પ્રત્યાહાર પ્રત્યે અરુચિ જાગે છે, પણ સમય જતાં તેમાં રસ પડે છે.

૩૫. પ્રત્યાહારમાં બરાબર સ્થિર થયા પછી ગમે તેવી ધમાલવાળા સ્થળમાં પણ માણસ શાંતિથી ધ્યાન ધરી શકે છે.

૩૬. પ્રત્યાહારથી ઇચ્છાશક્તિ અને આંતરિક આધ્યાત્મિક બળ પ્રાપ્ત થાય છે.

૩૭. પ્રત્યાહારમાં સ્થિર થયેલા માણસના મનને કોઇ ચીજ ખેંચી જઈ શકતી નથી.

૩૮. જે પ્રત્યાહારમાં પારંગત થયો તે પથારીમાં સૂતા વેંત જ ઊંડી નીંદમાં પડી જશે. નેપોલિયન અને ગાંધીજી આમ કરી શકતા.

પ્રત્યાહારમાં અવરોધ

૩૯. અસ્થિર આસન, વાતોડિયાપણું, સંસારી લોકો સાથે વધુ પડતું હળવુંમળવું, અતિ પ્રવૃત્તિશીલતા, ખાઉધરાપણું, વધુ પડતું ચાલવું, બીજા લોકોની

બાબતોમાં વધુ પડતો રસ લેવો—આ બધાં પ્રત્યાહારના અભ્યાસમાં આડખીલીરૂપ છે.

૪૦. વૈરાગ્ય ઓસરવા લાગે અને અભ્યાસમાં ઢીલાશ આવે તો ઇંદ્રિયો પાછી તોફાની બને છે.

૪૧. કોઇક યોગાભ્યાસીઓ ત્રણ વર્ષ સુધી પ્રત્યાહારનો અભ્યાસ કરે છે છતાં તેમાં ચોક્કસ સફળ થતા નથી, કારણ કે તેમની ઇચ્છાઓ અને ગુપ્ત આકાંક્ષાઓનો પૂર્ણ નાશ તેમણે કર્યો હોતો નથી. તેઓ ઇંદ્રિયના એક યા બીજા વિષયને વળગી રહે છે.

રાજયોગીની સાધના

૪૨. ભક્ત પ્રત્યાહારનો અભ્યાસ કરતો નથી. તે સઘળી વસ્તુઓમાં ભગવાનનાં દર્શન કરે છે.

૪૩. જ્ઞાનયોગી પણ પ્રત્યાહારનો અભ્યાસ કરતો નથી. નામ અને રૂપને નકારીને બધી વસ્તુઓમાં રહેલ આત્મા સાથે પોતાની જાતનું ઐક્ય સાધવા તે પ્રયત્ન કરે છે.

૪૪. ફક્ત રાજયોગી જ પ્રત્યાહારનો આશયપૂર્વક અભ્યાસ કરે છે.

૪૫. જે યોગાભ્યાસી પ્રત્યાહાર સાધ્યા વિના ધ્યાનાભ્યાસમાં સીધો કૂદી પડે છે તેને ધ્યાનમાં સફળતા મળતી નથી.

૪૬. પ્રત્યાહાર ક્યાં પૂરો થાય છે અને ધારણા ક્યાં શરૂ થાય છે તે કહેવું મુશ્કેલ છે.

પ્રશ્નો

(૧) પ્રત્યાહાર એટલે શું ?

(૨) આધ્યાત્મિક મુમુક્ષુની જિંદગીમાં પ્રત્યાહાર શો ભાગ ભજવે છે ?

(૩) પ્રત્યાહારના અભ્યાસની રીત વર્ણવેા.

(૪) પ્રત્યાહારને મદદરૂપ તત્ત્વો જણાવેા.

(૫) પ્રત્યાહારમાં નડતા અવરોધો ગણાવેા.

પાઠ ૧૨ મો

ધારણા

ધારણા એટલે શું?

૧. મનને બહારની કોઈ વસ્તુ કે અંદરના કોઈ બિંદુ પર સ્થિર કરવું તેનું નામ ધારણા.

૨. ધારણા એ તદ્દન માનસિક પ્રક્રિયા છે. તેમાં મનને અંતર્મુખ કરવાનું હોય છે.

૩. જો મનને એક બિંદુ પર બાર સેકન્ડ સુધી એકાગ્ર કરો તો તે ધારણા કહેવાય. આવી બાર ધારણાઓ મળીને ધ્યાન થાય છે અને આવાં બાર ધ્યાન મળીને એક સમાધિ કહેવાય છે.

૪. ધારણામાં મનને એકાગ્ર કરવાનું હોય છે. તેમાં એક જ વિચાર સતત વહેતો રહે છે.

ધારણામાં મદદ

૫. સાવધાની કેળવો. તમે સારી એકાગ્રતા મેળવી શકશો.

૬. શાંત મન એકાગ્રતા માટે યોગ્ય છે. મનને શાંત રાખો.

૭. હમેશાં ખુશમિજાજ રહો. તો જ તમે ધારણા ધરી શકશો.

૮. ધારણામાં નિયમિત બનો. એક જ જગ્યાએ, એક જ સમયે, સવારે ચાર વાગે ધારણા માટે બેસો.

૯. બ્રહ્મચર્ય, પ્રાણાયામ, જરૂરતો અને પ્રવૃત્તિઓને ઘટાડવી, શાંતિ, એકાંતવાસ, ઇન્દ્રિયોનું નિયમન, જપ, ક્રોધ પર કાબુ, નવલકથાઓ, છાપાઓ અને સિનેમાઓ છોડી દેવાં. આ બધાં એકાગ્રતામાં મદદરૂપ છે. ટેલિવિઝન જોતાં બેસવાની આદત છોડી દેવી જોઈએ.

૧૦. જપ અને કીર્તનથી એકાગ્રતા કેળવાશે.

૧૧. તમે એકાગ્રતાનો અભ્યાસ કરો ત્યારે એક ચોક્કસ કેન્દ્ર પર ધારણા કરવાનું રાખજો.

૧૨. ધારણા માટે ધીરજ અને લાંબા ગાળાનો મહાવરો આવશ્યક છે.

૧૩. એક દિવસ પણ અભ્યાસ છોડશો નહિ, ફરીથી ઉપર આવવું મુશ્કેલ છે.

ધારણા કેમ ધરવી ?

૧૪. મનમાં સ્ફુરતા વિચારોને શાંત કરો. ઊછળતી ઊર્મિઓને શાંત કરો. તો જ ધારણા શક્ય થશે.

૧૫. શરૂઆતમાં કોઈ નક્કર આકૃતિ, એકાદ ફૂલ, ભગવાન બુદ્ધની મૂર્તિ, તમારું કોઈ સ્વપ્નચિત્ર, હૃદયનો પ્રકાશ, કોઈ સંતનું ચિત્ર કે તમારા ઇષ્ટ દેવતા પર એકાગ્રતા સાધો.

૧૬. ત્રણ કે ચારવાર ધારણા માટે બેસો—વહેલી સવારે આઠ વાગે, બપોરે ચાર વાગે અને રાત્રે આઠ વાગે.

૧૭. ભક્તો હૃદય પર એકાગ્રતા કરે છે. રાજયોગી ત્રિકૂટ એટલે કે મનના સ્થાન પર, વેદાન્તીઓ સહસ્રાર પર એટલે કે માથાના ઉપલા ભાગમાં ધારણા કરે છે. બે ભમર વચ્ચેની જગાએ ત્રિકૂટ અથવા ભૃકુટિ કહે છે.

૧૮. નાકના ટેરવા પર, ડૂંટી પર કે મૂલાધાર પર પણ તમે એકાગ્રતા કેળવી શકો છો. મૂલાધાર એ કરોડ-સ્તંભના છેલ્લા મણુકાની નીચેનું સ્થાન છે.

રીત પહેલી (ઇષ્ટ દેવતા પર ધારણા)

૧૯. કોઈ પણ અનુકૂળ આસનમાં બેસો. તમારી સામે તમારા ઇષ્ટ દેવતાનું ચિત્ર મૂકો. સ્થિર દૃષ્ટિથી ચિત્ર પર જુઓ. પછી આંખો બંધ કરી તમારા હૃદયના મધ્યભાગમાં કે ભૃકુટિ પર તેનું ભાવદર્શન કરો.

૨૦. માનસિક દૃષ્ટિમાંથી જ્યારે ચિત્ર ભૂંસાવા લાગે ત્યારે આંખો ખોલો અને ફરીથી ચિત્ર પર ત્રાટક કરો. થોડી પળો પછી આંખો બંધ કરો અને ઉપલી પ્રક્રિયા ફરીથી કરો.

રીત બીજી (ખ્રિસ્તીઓ માટે)

૨૧. ઈસુ ભગવાનના ભક્તો ભગવાન ઈસુના ચિત્ર કે વધસ્તંભના ચિત્ર પર અથવા તો કુમારી મેરી કે

ઈશ્વરના વિચાર પર ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણે ધારણા કરી શકો છો.

રીત ત્રીજી (સ્થૂળ રૂપો પર ધારણા)

૨૨. દીવાલ પરના કોઈ કાળા ટપકા પર, મીણબત્તીની જ્યોતની શિખા પર, ઝળહળતા તારા પર, ચંદ્રમા પર, ૐના ચિત્ર પર કે તમને પસંદ પડે તે બીજી કોઈ વસ્તુ પર તમે ધારણા કરી શકો છો.

૨૩. જ્યારે આંખ પર ભારની અસર જણાય ત્યારે એકાદ મિનિટ તેને બંધ કરી વસ્તુનું માનસિક ભાવદર્શન કરો. મન રોકવા લાગે ત્યારે તેને ફરીથી તમારી ધારણાના વિષય પર ખેંચી લાવો.

૨૪. લાગણીભર્યા સ્વભાવવાળાને ચંદ્રમા પરની ધારણા ફાયદાકારક છે. મીણબત્તીની જ્યોતની શિખા પર ધારણા કરવાથી ઋષિઓ અને દેવતાઓનાં દર્શન થાય છે.

રીત ચોથી (સૂક્ષ્મ રીતો)

૨૫. પ્રેમ, દયા આર્દ્રતા કે બીજી કોઈ ભાવવાદી વિચાર જેવા કે અનંતત્વ, ઈશ્વરનું સર્વશક્તિમાનપણું કે સર્વવ્યાપીપણું વગેરે દિવ્ય ગુણો પર ધારણા કરો.

૨૬. કોઈ એક પુસ્તકમાં બે કે ત્રણ પાનાં વાંચો. પુસ્તક બંધ કરો. તમે વાંચેલા વિષય પર કાળજીપૂર્વક તમારું ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો. બીજા બધા જ વિચારો

છોડી દો. તમારા મનથી વિષયોનો પૂર્વાપર સંબંધ ગોઠવો. તેનું વર્ગીકરણ કરો. તેનાં જૂથ પાડો. તેની સરખામણી કરો અને તેને જોડો. આથી તે વિષયની અઢળક માહિતી અને જ્ઞાન તમને મળશે અને સારી યાદશક્તિ તમે કેળવી શકશો.

૨૭. ખુલ્લી હવામાં પથારીમાં ચતા સૂઓ અને ચોપાસ ફેલાયેલા ઉપરના આકાશ પર એકાગ્રતા કરો. તમારું મન તરત જ વિશાળ થશે. તમે ઉચ્ચ સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરશો. નીલ ગગન તમને આત્માના અમાપ સ્વભાવની ઝાંખી કરાવશે.

રીત પાંચમી (ધ્વનિ પર ધારણા)

૨૮. આસાનીથી બેસો. આંખો બંધ કરો. રૂના પૂમડાથી કે તર્જનીથી કાન બંધ કરો. વાંસળી કે વાયોલિન, તબલાં, વાદળાંનો ગડગડાટ, ઘંટારવ, શંખનાદ, ભ્રમરનું ગુંજન વગેરે આકાશધ્વનિઓ સાંભળવા પ્રયત્ન કરો. એક જ જાતનો અવાજ સાંભળો. બીજી વસ્તુઓ પરથી માનસિક કિરણો હઠાવીને જે અવાજ સાંભળવા પ્રયત્ન કરતા હો તેના પર એકત્રિત કરો. આમ કરવાથી મનની એકાગ્રતા સાધી શકશો. મીઠા સૂરોથી મુગ્ધ થવાને કારણે મન સહેલાઈથી કાબૂમાં આવે છે.

૨૯. ઘડિયાળના ટકટક અવાજ પર એકાગ્રતા કેળવો.

૩૦. નદીના કિનારે એકાંત સ્થળે બેસો. નદીના ખળખળાટ પર મનને કેન્દ્રિત કરો. તમને ૐનું ગુંજન સંભળાશે. આ અનુભવ રોમાંચક અને પ્રેરણાદાયી છે.

રીત છઠ્ઠી (સૂફીઓની રીત)

૩૧. તમારી સામે અરીસો મૂકો પ્રતિબિંબમાં તમારી ભ્રૂકુટિ પર એકાગ્રતા કેળવો.

રીત સાતમી (ભ્રૂકુટિ પર ધારણા)

૩૨. ભ્રૂકુટિ મનનું સ્થાન છે. તેથી ત્યાં ધારણા કરવાથી મન સહેલાઈથી વશ થાય છે.

૩૩. ભ્રૂકુટિ પર ઊંડી એકાગ્રતા સાધશો ત્યારે તમને અત્યંત આનંદ અને આધ્યાત્મિક નશો ચડશે. દેહભાન તેમ જ સ્થળભાન તમે ખોઈ બેસશો. બધો જ પ્રાણ તમારા માથામાં ચડી જશે.

૩૪. સ્ફટિક તેમ જ શાલિગ્રામ પર ત્રાટક કરવાથી એકાગ્રતા સાધી શકાય છે.

૩૫. તમારાં નસકોરાં માટેના "સોહમ્" અવાજ પર એકાગ્રતા કેળવો. શ્વાસ અંદર લેતી વખતે "સો" અને છોડતી વખતે "હમ્" સાંભળો.

સામાન્ય સૂચનો

૩૬. મન થાકેલું હોય ત્યારે ધારણા ન કરવી.

૩૭. ધારણા કરતી વખતે મન સાથે કુસ્તી ન કરવી.

૩૮. મનમાં જ્યારે અસંબદ્ધ વિચારો આવે ત્યારે જો તેને ગણકારો નહિ તો તે ચાલ્યા જશે.

૩૯. બળપૂર્વક વિચારોને હાંકી કાઢશો નહિ. તેમ કરવાથી વિચારો વિરોધી બનશે અને ચીટકી રહેશે. તેથી તમારી ઇચ્છાશક્તિનો વ્યય થશે અને બમણા જોરથી તે પાછા આવશે. તેની જગ્યાએ દિવ્ય વિચારો દાખલ કરો. બૂરા વિચારો ધીમે ધીમે ભૂંસાઈ જશે

૪૦. ધારણાના અભ્યાસમાં ધીમેથી અને સ્થિરતાથી આગળ વધો.

૪૧. જો ખૂબ ગરમી લાગે તો માથામાં બ્રાહ્મી કે આમળાનું તેલ ઘસો.

૪૨. મિશરી-મલાઈ ખાઓ. એ તમારા શરીરતંત્રને ઠંડું પાડશે.

૪૩. જીવનના કોઈપણ ક્ષેત્રમાં સફળ થવા માટે એકાગ્રતા કેળવવી જોઈએ. આધ્યાત્મિક બળનો એ સ્રોત છે. જ્ઞાનનો ખંડ ઉઘાડવાની એ ગુરુચાવી છે.

અવરોધો

૪૪. વધુ પડતો શારીરિક શ્રમ, વધુ પડતી વાતચીત, વધુ પડતું ભોજન, દુન્યવી માણસો સાથે વધુ સહવાસ, વધુ પડતું ચાલવું, વધુ પડતો સંભોગ—આ બધાં એકાગ્રતાના અવરોધો છે.

પ્રશ્નો

(૧) ધારણા એટલે શું ?

(૨) એકાગ્રતા માટે મદદરૂપ સાધનો જણાવો.

(૩) ઇષ્ટદેવ પર ધારણા કેમ કરવી ?

(૪) ધારણા માટેનાં થોડાં સ્થૂળ રૂપો ગણાવો.

(૫) એકાગ્રતાની સૂક્ષ્મ રીત દાખલા આપી સમજાવો.

(૬) અનાહત ધ્વનિ શું છે? તેના પર ધારણા કેમ કરવી ?

(૭) તમારા અભ્યાસમાં સફળ થવા માટેનાં સૂચનો ગણાવો.

(૮) સૂફીઓ કેવી રીતે ધારણા કરે છે ?

પાઠ ૧૩ મેા

ધ્યાન એટલે શું ?

૧. જે વસ્તુનું ધ્યાન કરતા હોઈએ તે વસ્તુનેા અસ્ખલિત જ્ઞાનપ્રવાહ એ ધ્યાન છે

૨. ધારણા પછી ધ્યાન આવે છે. ધારણા ધ્યાનમાં મળી જાય છે.

૩. યેાગની સીડી પર સાતમું પગથિયું ધ્યાન છે

૪. ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ એ આંતરિક સાધનાઓ છે.

૫. તમે જ્યારે ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ એકસાથે કરેા છેા ત્યારે તે સંયમ કહેવાય છે

૬. ઇન્દ્રિયના વિષયેાના બધા જ વિચારેાથી મનને મુક્ત કરવાનું નામ ધ્યાન છે. ધ્યાન દરમ્યાન મન પ્રભુમાં નિવાસ કરે છે.

ધ્યાનના ફાયદા

૭. દરરેાજ અર્ધો કલાક ધ્યાન કરવાથી જીવનવિગ્રહ સામે શાંતિ અને આધ્યાત્મિક બળ સાથે ઝઝૂમી શકશેા.

૮. ધ્યાન બધાં જ દુઃખ, દર્દ અને દિલગીરીઓનેા અંત લાવે છે.

૯. ધ્યાન માનસિક અને જ્ઞાનતંતુનું ખૂબ જ શક્તિશાળી અને શક્તિપ્રદાયક ઔષધ છે

૧૦. ધ્યાન દરમ્યાન સાધકમાં દિવ્ય પ્રાણશક્તિનું છૂટથી વહન થાય છે, જેને લીધે મન, જ્ઞાનતંતુઓ, જ્ઞાનેન્દ્રિયો અને શરીર પર સુખકારક અને શાંતિદાયક અસર થાય છે.

૧૧. ધ્યાન એ યોગના અભ્યાસીને પૃથ્વીથી સ્વર્ગ ઉપર ચડાવતી ગહન સીડી છે.

૧૨. જીવનાં ઘણાં ગુહ્ય દ્રવ્યોને ખોલતી ચાવી ધ્યાન છે.

૧૩. અંતઃપ્રેરિત જ્ઞાન અને અનંત આનંદના સામ્રાજ્યનું દ્વાર ધ્યાન ખોલી આપે છે.

૧૪. ધ્યાન દરમ્યાન મન શાંત, ધીરગંભીર અને સ્થિર થાય છે, એક જ વિચારથી મન ભરેલું રહે છે.

૧૫. એકાદ દિવસ કે અઠવાડિયા કે મહિનામાં ઊંડું ધ્યાન થઈ શકતું નથી. ઘણા લાંબા સમય સુધી તમારે ખૂબ મથવું પડશે. ધીરજ ધરો. ખંત કેળવો. સાવધાન રહો. ઉદ્યમી બનો

૧૬. તીવ્ર વૈરાગ્ય કેળવો આત્મસાક્ષાત્કાર માટે ઉત્કટ ઇચ્છા તેમ જ દૃઢ સંકલ્પ પ્રગટાવો.

૧૭. ધ્યાન દ્વારા બધી જ શંકાઓનું ક્રમશઃ નિરાકરણ થશે.

૧૮. એક અગોચર આંતરનાદ તમને દોરતો રહેશે. યોગની

સીડીના આગળના પગથિયા પર પગ મૂકવાનો રસ્તો તમે જાતે જ ખોલી શકશો.

ધ્યાનની રીત

૧૯. વહેલી સવારે ચારથી છ વાગ્યા સુધીમાં નિયમિત ધ્યાન ધરો. એ સમય મન શાંત અને તાજું હોય છે, વાતાવરણ પણ શાંત હોય છે. તેથી ધ્યાન સારું થઈ શકે છે.

૨૦. ધ્યાન કરવાનો ખંડ જુદો રાખો અથવા ઓરડાના ખૂણામાં પડદા વડે નાનો ધ્યાનનો ઓરડો બનાવો.

૨૧. જો ધ્યાન વખતે ખૂબ તકલીફ લાગે તો થોડા દિવસો માટે સમય ઓછો કરો, હળવું ધ્યાન કરો.

૨૨. સાધના દરમ્યાન તમારી સામાન્ય સમજણ વાપરતા રહો. અતિરેક ન કરશો. મધ્યમમાર્ગ સોનેરી માર્ગ છે. તેના પર ચાલો.

સગુણ ધ્યાન

૨૩. શરૂઆતમાં ધ્યાન માટે તમને નક્કર વસ્તુ જોઈશે.

૨૪. તમારા ઇષ્ટ દેવતા, ભગવાન ઈસુ કે ભગવાન બુદ્ધની સ્થૂળ પ્રતિમા પર શરૂઆતમાં ધ્યાન ધરો. આ સગુણ ધ્યાન છે. ગુણસહિતના ભગવાનના રૂપનું આ ધ્યાન છે.

૨૫. સર્વશક્તિમાનપણું, પૂર્ણતા, પવિત્રતા, સ્વતંત્રતા

અને ભગવાનના એવા બીજા અનેક ગુણોનો વિચાર તેના રૂપ પર ધ્યાન ધરતી વખતે કરો.

૨૬. માથાથી પગ સુધી અને પગથી માથા સુધી એમ તમારા મનથી તેના રૂપ ઉપર નજર ફેરવો.

ભગવાન ઈસુ પર ધ્યાન

૨૭. તમારી સામે ઈસુનું ચિત્ર રાખો. તમને મનગમતા ધ્યાનના આસન પર બેસો. તકલીફ જણાવા લાગે ત્યાં સુધી ખુલ્લી આંખે ચિત્ર પર નરમાશથી ત્રાટક કરો. તેના લાંબા વાળ, રૂપાળી દાઢી, ગોળ આંખો, છાતી પરનો વધસ્તંભ, શરીરના બીજા ભાગો, તેના મસ્તકને ફરતી આધ્યાત્મિક પ્રતિભા અર્થાત્ ભામંડળ વગેરે પર મનને ફેરવો.

૨૮. પ્રેમ, હૃદયની વિશાળતા, દયા, સહિષ્ણુતા જેવા દિવ્ય ગુણોનો વિચાર કરો. તેના રસપ્રદ જીવનના જુદા જુદા પ્રસંગો, તેણે કરેલ ચમત્કારો અને તેની અસામાન્ય શક્તિઓનો વિચાર કરો. પછી આંખો બંધ કરો અને ચિત્રનું ભાવદર્શન કરો. વારંવાર આ પ્રક્રિયા કરો.

ભગવાન હરિ પર ધ્યાન

૨૯. ભગવાન હરિનું ચિત્ર તમારી સામે મૂકો. ધ્યાનાસનમાં બેસો. ચિત્ર પર નરમાશથી ત્રાટક કરો. પગ, પગની પેનીઓ, રેશમી પીળાં વસ્ત્રો, રત્નજડિત સોનાની

માળા, હીરાજડિત હાર; છાતી પર રહેલો હાર, તેનું મુખ, કાનનાં કુંડળો, માથાનો મુકુટ, જમણા હાથ ઉપર રહેલું ચક્ર, ઉપલા ડાબા હાથમાં રાખેલ શંખ, નીચલા જમણા હાથમાં રાખેલી ગદા વગેરે પર મનને ફેરવો. પછી આંખો બંધ કરો. એ જ ઢબે ચિત્રને માનસિક દૃષ્ટિએ જુઓ. વારંવાર આ પ્રક્રિયા કરો.

૩૦. બુદ્ધ ભગવાનના ભક્તો આ જ રીતે તેમના રૂપ ઉપર, તેમના ગુણોને સાથે વિચારીને, ધ્યાન ધરી શકે છે.

ૐ પર ધ્યાન

૩૧. ૐનું ચિત્ર તમારી સામે રાખો. ખુલ્લી આંખે ચિત્ર પર નરમાશથી એકાગ્ર નજર કરો. અનંતતા, અપારતા, અમરતા જેવા વિચારો ૐનું ધ્યાન કરતી વખતે એની સાથે જોડો. ભ્રમરોનું ગુંજન, બુલબુલના મધુર સૂર, સપ્ત સ્વર વગેરે બધા જ અવાજો ૐમાંથી ઉદ્ભવે છે. વેદોનો સાર ૐ છે. કલ્પના કરો કે ૐ ધનુષ્ય છે, મન બાણ છે અને બ્રહ્મ કે ઈશ્વર ધ્યેય છે. ખૂબ જ કાળજીથી ધ્યેય પર તાકો અને ધ્યેય પર જેમ બાણ ચોંટીને એક થાય છે તેમ ઈશ્વર સાથે તમે જોડાશો. ધ્યાન ધરતી વખતે પણ ૐકારનું રટણ કરી શકાય છે. ૐના ટૂંકા ઉચ્ચારો બધાં પાપો બાળી નાખે છે, લાંબા ઉચ્ચાર મોક્ષ આપનાર છે, જ્યારે ખૂબ જ લંબાવેલ ૐનું

ગાન સિદ્ધિઓ આપે છે. જે આ એકાક્ષરી ૐનું ધ્યાન કરે છે અને તેનું ગાન કરે છે તે જગતનાં સઘળાં શાસ્ત્રોનું ધ્યાન અને ગાન એકીસાથે કરે છે.

૩૨. સૂર્યનો પ્રકાશ, ચંદ્રનું તેજ, તારાઓની ભવ્યતા ઉપર ધ્યાન કરો.

૩૩. સમુદ્રની અદ્ભુતતા અને અપારતા પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો. પછી મહાસાગરને અનંત બ્રહ્મ સાથે સરખાવો. તેનાં મોજાંઓ, ફીણ, બરફના તરતા પહાડોને વિશ્વનાં અનેક નામરૂપો સાથે સરખાવો. મહાસાગરની સાથે સમરસ બનો, શાંત બનો, વિશાળ અને વધુ વિશાળ બનો.

૩૪. હિમાલય પર ધ્યાન કરો. કલ્પના કરો કે ગંગોત્રીના હિમાચ્છાદિત પ્રદેશોમાંથી ગંગામૈયા નીકળીને ઋષિકેશ, હરિદ્વાર, વારાણસી પાસેથી પસાર થઈ બંગાળના ઉપસાગરમાં ગંગાસાગર નજીક મળે છે. હિમાલય, ગંગા અને સાગર આ ત્રણે વિચારો તમારા મનમાં રહેવા જોઈએ. પહેલાં મનને હિમાલયના હિમાચ્છાદિત પ્રદેશો પર લઈ જાઓ અને ત્યાંથી ગંગાજી સાથે સાથે છેવટે સમુદ્ર સુધી આવો. આ રીતે મનને ફેરવ્યા કરો.

૩૫. નિરાકાર હવા પર સ્થિરતાથી તાકી રહો. હવા પર એકાગ્ર થાઓ. હવાની સર્વવ્યાપી પ્રકૃતિ પર ધ્યાન

કરો. આથી નામરૂપ સિવાયના અદ્વિતીય જીવંત સત્ય કે બ્રહ્મના સાક્ષાત્કાર પ્રત્યે જવાશે.

૩૬. શ્વાસોચ્છ્વાસનું વહન નીરખો. તમે "સોહમ્" અવાજ સાંભળશો—"સો" શ્વાસ લેતી અને "હમ્" શ્વાસ મૂકતી વખતે. "સોહમ્" એટલે હું તે છું. શ્વાસોચ્છ્વાસ તમને તમારું પરમાત્મા સાથેનું ઐક્ય યાદ કરાવી આપે છે. અજાણતાં પણ દરરોજ ૨૧૬૦૦ વખત, મિનિટના પંદરના દરે, તમે "સોહમ્" રટો છો. અસ્તિત્વ, જ્ઞાન, આનંદ, નક્કર પવિત્રતા, શાંતિ, પૂર્ણતા, પ્રેમ વગેરે વિચારોને "સોહમ્" સાથે જોડો. મંત્રના ઉચ્ચારણ સાથે શરીરની નશ્વરતા-ઓળખો અને તમારી જાતનું આત્મા સાથે તાદાત્મ્ય સાધો.

૩૭. નિર્ગુણ બ્રહ્મ પર ધ્યાન કરો. બધાં જ નામરૂપોના મૂળમાં વિશ્વશક્તિ જીવંત પડેલી છે એનો વિચાર કરો. અસીમતા, અનંતતા, અમરતા, સત્-ચિત્-આનંદ વગેરે ગુણો પર ધ્યાન ધરો. થોડા જ સમયમાં આ ગુણો નિર્મળ અને નિર્ગુણ ધ્યાનમાં મળી જશે.

ધ્યાનમાં અનુભવો

૩૮. ધ્યાન દરમ્યાન ઊંચે ચડતા હો તેવી અસર થાય તો જાણજો કે શરીરની સભાનતા તમે છોડી રહ્યા છો.

૩૯. તમે ધારણા અને ધ્યાનનો અભ્યાસ કરશો એટલે

જુદી જુદી શક્તિઓ અને સિદ્ધિઓ તમને પ્રાપ્ત થશે. કોઈ દુન્યવી ફાયદા માટે આ શક્તિઓ વાપરશો નહિ. શક્તિઓનો દુરુપયોગ ન કરવો જોઈએ, નહીં તો અધઃપતન થશે.

૪૦. યોગના પથમાં સિદ્ધિઓ આડખીલીરૂપ છે. તે પ્રલોભનો છે. સમાધિમાં જવાના તમારા ધ્યેય પર પહોંચતાં તે તમને રોકશે. નિર્દય રીતે તેને તરછોડો અને ધ્યેય પ્રતિ સીધાં પ્રયાણ કરો.

૪૧. ચમત્કાર જેવી કોઈ વસ્તુ નથી. કારણ જાણતાંની સાથે જ ચમત્કાર સામાન્ય પ્રસંગ બની જાય છે.

૪૨. ધ્યાનમાં તમને અતિ આનંદ, આહ્‌લાદકતા લાગશે અને રોમાંચ થશે.

૪૩. જ્યારે તમને જ્ઞાનનો ઝબકારો લાગે ત્યારે ગભરાશો નહિ. અતિ આનંદનો આ નવો જ અનુભવ થશે.

૪૪. શરીરના ભારથી પર થવા લાગો ત્યારે બિનજરૂરી ભય ન રાખશો. સાધના છોડી ન દેશો. ભગવાન તમારી સંભાળ લેશે અને તમને માર્ગદર્શન આપશે. બહાદુર બનો. પાછું વળીને ન જુઓ. હે શૂરવીર! આગળ ધપો.

૪૫. સત્યની ઝાંખી ઝબકારાથી થાય છે. આ ઋતંભરા પ્રજ્ઞા કહેવાય છે. આ પૂરો અનુભવ નથી. આ સર્વોચ્ચ અનુભવ પણ નથી.

૪૬. ભૂમા (સર્વવ્યાપક) સુધી પહોંચો. આ અંતિમ તબક્કો છે, અંતે પહોંચવાનું ગન્તવ્ય સ્થાન છે. અહીં ધ્યાન પૂરું થાય છે.

૪૭. શંખ, ઘંટ, વાંસી, વીણા, મૃદંગ, ઢોલ, વાદળાંના ગડગડાટ વગેરે જુદી જુદી જાતના અનાહત અવાજો તમે સાંભળશો, ભૃકુટિમાં તેજસ્વી અજવાળું તમે જોશો. તે ઝીણા બિંદુ જેવા અથવા સૂર્ય, ચંદ્ર અને નક્ષત્રો જેવા દેખાય છે એકત્વનું તમને દર્શન થશે.

૪૯. લીલા, ભૂરા, રાતા વગેરે રંગીન પ્રકાશ કોઈ કોઈ વાર તમને દેખશો. કોઈ એક ચોક્કસ સમયે જુદાં જુદા તત્ત્વો હોવાને કારણે આમ દેખાય છે.

૫૦. પૃથ્વીતત્ત્વનો પીળો પ્રકાશ છે જળતત્ત્વ સફેદ છે. અગ્નિતત્ત્વ લાલ છે. વાયુતત્ત્ત્વ લીલો અને આકાશી તત્ત્વ લીલો કે ધુમાડા જેવો પ્રકાશ ધરાવે છે. આ પ્રકાશો તરફ ધ્યાન ન આપતાં આગળ ધપો.

૫૧. કોઈ કોઈ વખતે ઋષિઓ, મુનિઓ, કુળદેવતા, આકાશી પુરુષો, દૂર પ્રદેશનાં દૃશ્યો. પર્વતો, ભૂરું આકાશ, રમણીય બગીચાઓ વગેરેનું દર્શન કરશો.

૫૨. કોઈ વખતે હવામાં તરતા હો એવું લાગશે. તમારું સૂક્ષ્મ શરીર સ્થૂલ શરીરથી જુદું પડશે અંતરિક્ષમાં તમે વિહરશો.

૫૩. બ્રહ્મા કે હિરણ્યગર્ભના સામ્રાજ્ય બ્રહ્મલોકમાં તમે જશો.

૫૪. જ્યારે માણસ ધ્યાનના પહેલા તબક્કાને હાંસલ કરે છે ત્યારે તેનું શરીર હળવું બને છે, અવાજ મીઠો થાય છે, ચહેરો સુંદર બને છે, મન ચોખ્ખું થાય છે અને ઝાડો-પેશાબ ઓછાં થાય છે.

ધ્યાનના અવરોધો

૫૫. લય, વિક્ષેપ, દબાયેલી ઇચ્છાઓનો ઉદ્ભવ, બ્રહ્મચર્યનું સ્ખલન, આધ્યાત્મિક અહંકાર, આળસ અને રોગ ધ્યાનમાં મુખ્ય અવરોધો છે

૫૬. દુન્યવી લોકોનો સંગ, વધુ પડતું કામ, વધુ પડતું ખાવું, જિદ્દી અને રાજસી સ્વભાવ વગેરે ધ્યાનમાં આડખીલીઓ છે.

૫૭. પ્રાણાયામ, આસન અને હળવા ભોજનથી લય પર કાબૂ મેળવો.

૫૮ પ્રાણાયામ, જપ, ઉપાસના, ત્રાટક વગેરે વડે વિક્ષેપને શાંત કરો.

૫૯. વૈરાગ્ય, વિવેક અને તે વિષયોને ચર્ચતાં પુસ્તકોના અભ્યાસ દ્વારા ઇચ્છાઓનો નાશ કરો.

૬૦. હંમેશાં ઇન્દ્રિયોપભોગ, પૈસા અને દુન્યવી વસ્તુઓ વિષે વાત કરતા સંસારી લોકોની સોબત છોડી દો.

૬૧. આહારમાં પ્રમાણ જાળવો. સ્વાસ્થ્ય અને શરીરની તંદુરસ્તીના નિયમો પાળો.

૬૨. રસાસ્વાદ ધ્યાનમાં બીજું નડતર છે. સાધક સમાધિનો નિમ્નકોટિનો આનંદ અનુભવે છે અને માની બેસે છે કે તે ધ્યેયને પહોંચી ગયો છે. આ છે રસાસ્વાદ. રસાસ્વાદથી પર જાઓ અને નિર્વિકલ્પ સમાધિ સુધી પહોંચવા પ્રયત્ન કરો.

પ્રશ્નો

(૧) ધ્યાન એટલે શું ?

(૨) ધ્યાનને રાજયોગનું મહત્ત્વનું અંગ શા માટે કહે છે ?

(૩) સગુણ ધ્યાન શું છે ?

(૪) ઈસુ ભગવાન ઉપર ધ્યાન કેમ કરવું ?

(૫) ૐ પર ધ્યાન કેમ કરવું ?

(૬) નિર્ગુણ ધ્યાનનાં થોડાં ઉદાહરણો આપો.

(૭) ધ્યાનમાં મહત્ત્વના અનુભવો વર્ણવો.

(૮) ધ્યાનમાં નડતા ખાસ અવરોધ ગણાવો.

પાઠ ૧૪ મો

સમાધિ

સમાધિ એટલે શું ?

૧. સમાધિ અતિચેતન અવસ્થા છે. અહીં ઈશ્વર કે પરમાત્મા સાથે સ્નેહાણુ થાય છે.

૨. સમાધિની સ્થિતિ અવર્ણનીય છે. કોઈ સાધન કે ભાષા તેને આકાર આપી શકતાં નથી.

૩. સીધા અંતઃપ્રેરણાના જ્ઞાનથી તમારે તેનો જાતે અનુભવ લેવો પડશે. સાકરનો સ્વાદ સમજાવી શકાય ખરો ?

૪. પૂર્ણ આનંદ, સુખ અને શાંતિ સમાધિની અવસ્થા છે—આટલું જ ફક્ત કહી શકાય. બાકી માણસે જાતે જ તેનો અનુભવ કરવાનો છે.

૫. સમાધિમાં ધ્યાતા પોતાની સભાનતા ભૂલી પરમાત્મામાં લીન થઈ જાય છે. જેમ કપૂર અગ્નિ સાથે મળી જાય છે. તેમ ધ્યાતા અને ધ્યેય એક બને છે.

૬. જેમ નદી સમુદ્રને મળે છે તેમ જીવાત્મા પરમ-ચૈતન્ય એવા પરમાત્મારૂપી સમુદ્રને મળે છે.

૭. જ્યારે અહમ્ અને મન પીગળી જાય છે ત્યારે આ આનંદમય દિવ્ય અનુભવ પેદા થાય છે.

૮. ઘણા મૂર્ખ લોકો માને છે તેવી પથ્થર જેવી નિષ્ક્રિય સ્થિતિ એ સમાધિ નથી.

૯. ઐક્ય અને તેનો આહ્‌લાદક અનુભવ સમાધિ આપે છે.

૧૦. ઇન્દ્રિયોથી પર આ અનુભવ છે.

૧૧. ત્યારે દર્શક અને દૃશ્ય એક બને છે.

૧૨. સમાધિની અવસ્થામાં મુમુક્ષુ અંદર કે બહારના વિષયો વિષે સભાન નથી હોતો. ત્યારે વિચારવું, સાંભળવું, સૂંઘવું કે જોવું કંઈ જ હોતું નથી.

૧૩. દરેક મનુષ્યની મૂડી સમાધિ છે. તે તમારો જન્મ-સિદ્ધ હક છે.

સમાધિ માટે મદદો

૧૪. શ્રદ્ધા, મનની એકાગ્રશક્તિ, સ્મૃતિ, બ્રહ્મચર્ય અને પ્રજ્ઞા સમાધિ પ્રાપ્ત કરવાનાં સાધનો છે.

૧૫. ફક્ત પ્રભુની કૃપા જ તમને નિર્વિકલ્પ સમાધિના અગમ્ય અનુભવના સામ્રાજ્યમાં લઈ જઈ શકે છે.

સમાધિમાં વિઘ્નો

૧૬. વિક્ષેપ, ઊંઘ, લાલસા, બેદરકારીપણું, અનિર્ણયાત્મકતા સૂક્ષ્મ વાસના, રોગો, સવિકલ્પ સમાધિમાં મળતો

આનંદ, શંકા, આધ્યાત્મિક અભિમાન વગેરે સમાધિની પ્રાપ્તિમાં અવરોધો છે.

૧૭. ઊંઘને ભૂલથી સમાધિ માની બેસતા નહીં. સમાધિમાંથી જાગ્રત થતાં જ માણસને અગમ્ય જ્ઞાન થાય છે.

જડ અને ચૈતન્ય સમાધિ

૧૮. જે હઠયોગી પોતાને દાટવાની ક્રિયા કરે છે તે જડ સમાધિ છે. તે સુષુપ્ત અવસ્થા છે. અગોચર દિવ્યજ્ઞાન તેને પ્રાપ્ત થયેલું નથી. તેના સંસ્કારો બળતા નથી. તેને મોક્ષ પ્રાપ્ત થતો નથી.

૧૯ ચૈતન્ય સમાધિમાં પૂર્ણ જાગૃતિ હોય છે. ફરી જન્મ લેવાપણું તેમાં રહેતું નથી. યોગીને દિવ્યજ્ઞાન થાય છે અને મોક્ષ પ્રાપ્ત થાય છે.

સવિકલ્પ સમાધિ

૨૦. સવિકલ્પ અને નિર્વિકલ્પ એવી બે જાતની સમાધિઓ છે.

૨૧. સવિકલ્પ સમાધિને સંપ્રજ્ઞાત કે સબીજ સમાધિ પણ કહે છે.

૨૨. જ્ઞાતા, જ્ઞાન અને જ્ઞેયની ત્રિપુટી સવિકલ્પ સમાધિમાં હોય છે.

૨૩. જ્યારે મનની એકાગ્રતા થાય છે ત્યારે સંપ્રજ્ઞાત કે સવિકલ્પ સમાધિ શક્ય બને છે.

૨૪. અહીં મનનો અંશતઃ લય થાય છે.

૨૫. સંસ્કારો બળી જતા નથી માટે તે સબીજ કહેવાય છે.

૨૬. જ્યારે યોગી રજોગુણ અને તમોગુણથી વંચિત થઈ સાત્ત્વિક ગુણ પર જ ધ્યાન ધરે છે ત્યારે તેને અનહદ આનંદ થાય છે. માટે તેને સાનંદ સમાધિ કહે છે.

૨૭. યોગીને થાય છે કે "હું છું—અહમ્ અસ્મિ." આથી તેને અસ્મિતા સમાધિ કહે છે.

નિર્વિકલ્પ સમાધિ

૨૮. પૂર્ણ જાગૃતિની અવસ્થા એ નિર્વિકલ્પ સમાધિ છે.

૨૯. તેમાં જ્ઞાન અને જ્ઞેય એક થઈ જાય છે.

૩૦. આંખો વગર જોવું, જીભ વિના સ્વાદ લેવો, કાન વગર સાંભળવું, નાક વગર સૂંઘવું, અને ત્વચા વિના સ્પર્શ કરવો તે નિર્વિકલ્પ સમાધિમાં સંભવે છે.

૩૧. તેનું વર્ણન આ પ્રમાણે છે : એક આંધળા માણસે મોતીને વીંધ્યું. આંગળી વડે પકડ્યા વિના તેમાં દોરો પરોવ્યો. ગરદન ન હોવાં છતાં તેણે માળા પહેરી અને જીવ વગર તેનાં વખાણ કર્યાં.

૩૨. નિર્વિકલ્પ સમાધિને અસંપ્રજ્ઞાત કે નિર્બીજ સમાધિ પણ કહે છે.

૩૩. બધા જ માનસિક વ્યવહારોનો અહીં સંપૂર્ણ લય થાય છે માટે જ તેને અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિ કહે છે.

૩૪. જ્યારે મનનો સંપૂર્ણ નિરોધ કરી શકશો ત્યારે આ સમાધિ પ્રાપ્ત થશે.

૩૫ અસંખ્ય જન્મોના સંસ્કારો અહીં બળીને ખાખ થઈ જાય છે માટે તેને નિર્બીજ સમાધિ કહે છે.

૩૬. નિર્વિકલ્પ સમાધિ દ્વારા જ પુનર્જન્મનો નાશ થઈ શકે છે.

૩૭. સત્યની ફક્ત ઝાંખી થવાથી જન્મમરણના ફેરામાંથી છુટાતું નથી.

૩૮. તમારે નિર્વિકલ્પ સમાધિમાં પૂર્ણપણે સ્થાપિત થવું જોઈએ. તો જ પુનર્જન્મના બીજનો સંપૂર્ણ નાશ થશે.

૩૯. જ્યારે યોગી નિર્વિકલ્પ સમાધિની ઉચ્ચતમ અવસ્થાએ પહોંચે છે ત્યારે યોગાગ્નિ શેષ કર્મોનો નાશ કરે છે. આ જ જન્મમાં તેને તરત મોક્ષ મળે છે. અમરતા, સર્વોચ્ચ અગમ્ય જ્ઞાન અને અવ્યય આનંદ તેને પ્રાપ્ત થાય છે.

૪૦. નિર્વિકલ્પ સમાધિ પ્રાપ્ત કરવા માટેની એક જ સાધના છે અને તે છે પરવૈરાગ્ય.

૪૧. નિર્વિકલ્પ સમાધિમાં પ્રકૃતિ અને તેની અસરોમાંથી યોગી પોતાને સંપૂર્ણપણે છૂટો કરી દે છે.

૪૨. એમાં મન, બુદ્ધિ અને ઇંદ્રિયોનો વ્યાપાર તદ્દન સ્થગિત થઈ જાય છે.

૪૩. અવાજ, સ્પર્શ કે રૂપ હવે હોતાં નથી.

૪૪. અજ્ઞાન, અહંકાર, રાગદ્વેષ, દૈનિક જીવનનું વળગણ વગેરે બધા જ રોગો નાશ પામે છે.

૪૫. આનંદના વિષયો ગુણોએ ભોગવી લીધા હોઈને હવે તે તદ્દન નિષ્ક્રિય બને છે.

૪૬. હવે તેનામાં સર્વજ્ઞતા આવે છે.

૪૭. ત્યારે પરમોચ્ચ સ્વાતંત્ર્ય એટલે કે કૈવલ્ય યોગી પ્રાપ્ત કરે છે.

૪૮. હવે વર્તમાનમાં ભૂત અને ભવિષ્ય એકરૂપ બને છે. બધું હવે વર્તમાન લાગે છે. બધું હવે અહીં જ દેખાય છે.

૪૯. હવે યોગી સ્થળ અને કાળથી પર થાય છે.

૫૦. બધાં જ દુઃખો મટે છે. બધાં જ દર્દો દૂર થાય છે. કર્મબીજ બળી જાય છે. બધા જ સંશયોનું નિવારણ થાય છે. આ અનંત સ્વાતંત્ર્ય છે.

૫૧. મોજાંરહિત પ્રશાંત સાગર જેવી આ અવસ્થા છે.

૫૨. બેહદ આનંદ અને અમાપ શાંતિની ઉચ્ચ સ્થિતિ તમે અનુભવશો. આ અનુભવ આહ્‌લાદક, મહાન અને અતિ તેજસ્વી છે.

પ્રશ્નો

(૧) સમાધિ શું છે?

(૨) સવિકલ્પ સમાધિનાં રૂપો કહો. તેની જુદી જુદી વ્યાખ્યા આપો.

(૩) નિર્વિકલ્પ સમાધિ શું છે?

(૪) નિર્વિકલ્પ સમાધિ પામનાર યોગીના અનુભવો વર્ણ઼વો

(૫) સંપ્રજ્ઞાત અને અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિ વચ્ચેનો ફરક કહો.

(૬) જડ સમાધિ એટલે શું?

(૭) સમાધિમાં કેવી રીતે ફળીભૂત થશો?

(૮) કઈ કઈ અડચણો તમારે નિવારવી પડશે?

(૯) ઊંઘ અને સમાધિ વચ્ચેનો ફરક વર્ણવો.

તમને પરમોચ્ચ તત્ત્વની પ્રાપ્તિ થાઓ.
બધા જ જીવોને શાંતિ મળો.

ॐ શાન્તિઃ શાન્તિઃ શાન્તિઃ



પરિશિષ્ટ

રાજયોગના અનુભવો

રાજયોગી યોગની સીડી દરેક પગથિયા ઉપર પગ મૂકીને ચડે છે. ધ્યાન અને ધારણાના સતત અભ્યાસથી મન સ્ફટિક જેવું નિર્મળ અને પારદર્શક બને છે. કોઈપણ વસ્તુ પ્રત્યે તેને વાળો કે તરત તેનું રહસ્ય ખુલ્લું થાય છે. સફેદ સ્ફટિક કોઈપણ રંગીન વસ્તુની સામે ધરવાથી તેને અનુરૂપ બને છે. આ પ્રક્રિયા 'સમાપત્તિ' કહેવાય છે. મન તન્મય પરિણામની પ્રક્રિયામાંથી પસાર થાય છે એટલે કે વસ્તુ સાથે તેની એકતા સધાય છે. પછીથી ઊંડી સમાધિ લાગે છે.

સબીજ સમાધિ

સ્થાન અને તેના વિષય, શબ્દ, અર્થ અને વિચાર-ની વિટંબણામાં જ્યારે મન પરોવાઈ જાય ત્યારે "સવિતર્ક સમાધિ" કહેવાય છે. રજોગુણને કારણે આ સ્થિતિમાં મન શબ્દ, અર્થ અને વિચાર વચ્ચે ભેદ કરી શકતું નથી, ચિત્તવૃત્તિ ગૂંચવણ અને કલ્પનાથી પર થતી નથી. દા. ત., જો તમે ગાય વિષે ધ્યાન ધરો તો પહેલાં તમે શબ્દનો વિચાર કરશો અને પછી શબ્દના અર્થનો અને ત્યાર પછી તેની કલ્પના કરવી. ગાય શબ્દ જીભમાં વસે

છે. ગાય નામનું પ્રાણી ગૌશાળામાં વસે છે. ગાય વિષેનો વિચાર મનમાં વસે છે. આ ત્રણ અલગ વસ્તુઓ ગૂંચવાડો પેદા કરે છે અને મનની ત્વરિત ગતિને કારણે તે એક હોય તેવું લાગે છે.

સવિતર્ક સમાધિના અભ્યાસથી ધીમે ધીમે રજોગુણ દૂર થાય છે. ભૂતકાળના સંસ્કારોને રજોગુણ યાદદાસ્ત દ્વારા સજીવન કરે છે. સંબંધ, નામ, રૂપ અને અર્થ જ્યારે સ્મૃતિ દ્વારા વસ્તુ સાથે જોડાય છે ત્યારે ખ્યાલમાં આવે છે. નિર્વિતર્ક સમાધિમાં સ્મૃતિશક્તિનો નિરોધ કરવામાં આવે છે. ત્યારે નામ, રૂપ કે વ્યાખ્યાના ગોટાળા વિના વસ્તુ પ્રકાશી રહે છે

નિર્વિતર્ક સમાધિના ઊંડાણમાં યોગીનું ચિત્ત, સૂક્ષ્મ આકાશ, વાયુ, અગ્નિ વગેરે તન્માત્રાઓમાં એટલે કે શુભ વસ્તુઓના સામ્રાજ્યમાં પ્રવેશે છે. સ્થળ, કાળ અને ગુણની મદદથી યોગી સૂક્ષ્મ વસ્તુઓના ધ્યાનમાં મગ્ન બને છે. મન સીધેસીધું સૂક્ષ્મ વિષય સાથે જોડાતું નથી. તેથી તે સ્થળ, કાળ વગેરેના સંબંધોના આડા રસ્તાઓનો ઉપયોગ કરે છે. આ સવિચાર સમાધિ કહેવાય છે. જ્યારે યોગી સૂક્ષ્મ તત્ત્વોને સ્થળ, કાળ અને ગુણથી અલગ તારવી તે જેવા હોય તેવાંનું જ ધ્યાન ધરે છે ત્યારે તે નિર્વિચાર સમાધિ પામે છે. ત્યારે ચિત્તની પ્રતિભા ખૂબ પ્રમાણનાં ખીલે છે.

જ્યારે સ્થૂળ અને સૂક્ષ્મ વિષયોના સમુદ્રમાંથી ચિત્ત પાર થાય છે ત્યારે કેવળ "હું છું—અહમ્ અસ્મિ" ની

વૃત્તિ જ પ્રકાશી રહે છે. અહીં સમાધિનો વિષય સત્ત્વપ્રધાન "અહંકાર" છે. પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રિયો, પાંચ કર્મેન્દ્રિયો અને મન એમ અગિયાર ઇંદ્રિયોનું મૂળ ઉદ્‌ગમસ્થાન તેમ જ પાંચ સૂક્ષ્મ તત્ત્વ અને તેની અસરો ઉપરાંત પાંચ સ્થૂળ તત્ત્વોનું ઉદ્‌ગમસ્થાન પણ અહંકાર છે. તેના આનંદદાયી અનુભવને કારણે તે 'આનંદ સમાધિ' કહેવાય છે.

નિર્વિચાર સમાધિની ઉચ્ચતમ અવસ્થામાં યોગીનું ચિત્ત અસ્મિતાની વૃત્તિથી જ પ્રકાશે છે. આ સમાધિનો આધાર સત્ત્વ ચિત્ત એટલે કે અસ્મિતા કે મહત્ ઉપર છે. ચેતનાથી પ્રકાશિત શુદ્ધ ચિત્ત, જેની અંદર અહંકારનું બીજ રહેલું છે તે સ્થિતિ, અસ્મિતા છે. આ 'અસ્મિતા સમાધિ' કહેવાય છે.

આ સમાધિઓ સબીજ સમાધિઓ એટલે કે આધારસહિતની સમાધિઓ કહેવાય છે. અહીં ચિત્તને સ્થૂળ કે સૂક્ષ્મ આધાર હોય છે. જન્મ અને મરણનાં બીજો હજી બળેલાં નથી હોતાં. આ છ નિમ્ન સમાધિઓ સમ્પ્રજ્ઞાત, સબીજ કે સાલંબન સમાધિઓ કહેવાય છે.

ઋતંભરા પ્રજ્ઞા

જ્યારે ઊંડી નિર્વિચાર સમાધિ લાધે છે ત્યારે અસ્મિતા સમાધિની ઉચ્ચતમ સ્થિતિ પ્રદર્શિત થાય છે. રજોગુણનો મેલ અને તમોગુણનાં આવરણ અહીં દૂર થાય છે. શ્રી વ્યાસ ઋષિ આ સ્થિતિનું વર્ણન કરતાં કહે

છે, "જેમ એક ઊંચી ટેકરી પર ચઢેલો માણસ નીચે બીજાઓને જુએ છે તેમ પ્રજ્ઞા (સમાધિજન્ય બુદ્ધિ)ના મહેલ પર ચઢેલો યોગી પોતાનાં દુઃખો દૂર થયેલાં હોઈ બીજાં દુઃખોમાં ડૂબેલ લોકોને જુએ છે."

આ સમાધિમાંથી જન્મેલી બુદ્ધિ સત્યથી ભરપૂર હોય છે અને તેથી ઋતંભરા કહેવાય છે. અહીં માયા, મિથ્યા જ્ઞાન કે અજ્ઞાનનો છાંટો પણ હોતો નથી. ઋત અને સત્ય બે એકાર્થી શબ્દો છે, પણ તેમાં અર્થનો થોડો ભેદ છે. સત્ય તે વૈચારિક બાબત છે, જ્યારે ઋત ઇન્દ્રિય-ગમ્ય બાબત છે. સત્યની અનુભુતિ દર્શાવવા ઋત શબ્દ અહીં વપરાય છે.

ઋતુંભરા પ્રજ્ઞા સાંસારિક બધાં જ જ્ઞાનોથી, પછી તે સીધા ઇન્દ્રિયના સંયમથી કે અનુમાનથી મેળવેલાં હોય કે પછી શાસ્ત્રો કે સંતો અને સાધુઓનાં વચનોમાંથી મેળવેલાં હોય, પર છે.

યોગીની અંતઃપ્રેરિત બુદ્ધિથી જે બાબત પર પ્રકાશ પડે છે તે ચંચળ સમજ કે સ્થૂળ ઇન્દ્રિયસ્પર્શથી જાણી શકાતું નથી. અંતઃપ્રકાશ લાધે નહીં ત્યાંસુધી માણસ અંધારામાં ફાંફાં મારતો રહે છે. ઋતંભરા પ્રજ્ઞા વિવેક-ખ્યાતિને મળતી આવે છે.

વિવેકખ્યાતિ

તેનાથી પ્રકાશિત અને અહંકારના બીજવાળી ચિત્તની

સ્થિતિ અસ્મિતા કહેવાય છે. સાત્વિક ચિત્ત કે મહત્‌માં રહેલા તમોગુણના અંશની અજ્ઞાનપૂર્ણ અસરને કારણે પુરુષ અને ચિત્ત એક જ ભાસે છે. તેને પરિણામે અસ્મિતા નામક કલેશ જન્મે છે. મોહ, ઘૃણા, જીવનનો રાગ તેમ જ બધાં સ્વાર્થી કૃત્યો અને તેનાં પરિણામો, જન્મ, જીવન અને ઉપભોગો જેવા અન્ય કલેશો અસ્મિતા નામક કલેશને કારણે પેદા થાય છે. પુરુષ અને ચિત્તનું વિવેકપૂર્વકનું જ્ઞાન વિવેકખ્યાતિ કહેવાય છે અને તે અસ્મિતા કલેશનો નાશ કરે છે. જ્ઞાનાગ્નિથી કલેશોનાં સઘળાં બીજો બળી જાય છે. બળેલા બીજમાંથી અંકુર ફૂટતા નથી તેમ કલેશોના સંસ્કાર જ્યારે વિવેકખ્યાતિથી બળી જાય છે ત્યારે ફળતા નથી.

દ્રષ્ટા અને દૃશ્ય વચ્ચેનો ભેદ પારખવો તે વિવેક કહેવાય છે. ખ્યાતિ એટલે જ્ઞાન. ચિત્ત અને પુરુષ વચ્ચેનું વિવેકપૂર્ણ જ્ઞાન એટલે વિવેકખ્યાતિ. 'શરીર, ઇન્દ્રિય, મન, બુદ્ધિ વગેરેથી હું અલગ છું' આવું અપરોક્ષ જ્ઞાન એટલે વિવેકખ્યાતિ. ચિત્તનું સર્વોચ્ચ સાત્વિક રૂપાંતર એ વિવેકખ્યાતિ છે. જેમ આપણા પોતાના ખુબ જ ગમતા ચહેરાનું અરીસા માંહેનું પ્રતિબિંબ સાચું નથી તેમ ચિત્તની પરમોચ્ચ દશામાં ઉદ્‌ભવેલું આત્મજ્ઞાન પણ સત્ય નથી. આને સ્વરૂપસ્થિતિ ન કહી શકાય.

પરવૈરાગ્યના અભ્યાસથી યોગી સ્વરૂપ એટલે કે મૂળ પ્રકૃતિમાં સ્થાપિત થાય છે. પ્રસંખ્યાન એટલે વિવેકપૂર્ણ જ્ઞાન. ઊંડી આંતરદષ્ટિને પણ વિવેકખ્યાતિ કહે છે.

ધર્મમેઘ સમાધિ

"જે યોગી વિવેકપૂર્ણ જ્ઞાન સાથે વૈરાગી પણ હોય છે તેની સમાધિ ધર્મમેઘ એટલે કે સદ્‌ગુણોના વાદળ જેવી કહેવાય છે, કારણ કે વિવેકપૂર્ણ જ્ઞાનનો પ્રવાહ અહીં અસ્ખલિત વહે છે." (પાતંજલ યોગસૂત્ર ૪. ૨૯)

ધર્મમેઘ એટલે સદ્‌ગુણનું વાદળ. આ અર્થઘન નામ છે. કૈવલ્યની સ્થિતિનો અહીં જાણે કે વરસાદ થાય છે.

જ્યારે વિવેકખ્યાતિમાં પૂર્ણતા પ્રાપ્ત થાય છે ત્યારે ક્લેશોનાં બીજો બળીને અંકુરિત થવાની શક્તિ ગુમાવી બેસે છે. ગત જન્મના સંસ્કારો પણ આમાં બળી જાય છે. શરૂઆતમાં વિવેકખ્યાતિના પ્રવાહમાં બહિર્મુખી સંસ્કારો એટલે કે વ્યુત્થાન વિક્ષેપ નાખે છે. જ્યારે બધી જ સિદ્ધિઓ પ્રત્યે પરવૈરાગ્ય વિકસાવીને વિવેકખ્યાતિને દઢ તેમ જ પૂર્ણ કરવામાં આવે છે, ત્યારે ધર્મમેઘ સમાધિ પ્રાપ્ત થાય છે. બધાં જ સ્થળે અને બધી જ સ્થિતિમાં હવે યોગીને પૂર્ણ પ્રકાશ પ્રાપ્ત થાય છે. જેઓ સિદ્ધિઓ પાછળ દોડે છે તે હજુ બંધનમાં રહે છે. સિદ્ધિના મોહથી તેમની વિવેકખ્યાતિનો પ્રવાહ વ્યુત્થાન સંસ્કારોને કારણે અવરોધ પામે છે.

આ ભવ્ય સમાધિના પરિણામે ક્લેશો અને કર્મોનો નાશ થાય છે. અજ્ઞાન, અહંભાવ, રાગ, દ્વેષ અને જીવનનો મોહ એ પાંચ ક્લેશો છે, ઊજળું એટલે ચોખ્ખું, કાળું એટલે અપવિત્ર અને બન્નેનું મિશ્રણ—આવાં ત્રણ પ્રકારનાં કર્મો છે. જે માણસ ધર્મમેઘ સમાધિ પ્રાપ્ત કરે છે તે

જીવન્મુક્ત બને છે, તેનાં કર્મો નથી શ્વેત હોતાં કે નથી હોતાં કાળાં. તે કર્મબંધનથી છૂટેલો હોય છે. તેને અધઃપતનનો ભય નથી, પુનર્જન્મનો તેને માટે સંભવ નથી. તેનાં સંસારનાં બીજો સંપૂર્ણપણે બળી ગયાં હોય છે.

અસંપ્રજ્ઞાત કે નિર્બીજ સમાધિ દ્વારા ધર્મમેઘ કૈવલ્ય તરફ દોરે છે.

ચિત્તની પ્રશાંતવાહિતા સ્થિતિ

મનની બહિર્મુખી અવસ્થાના સંસ્કારો કરતાં સમાધિના સંસ્કારો વધારે શક્તિશાળી હોય છે. સમાધિના નિયમિત અભ્યાસથી સમાધિના બળવાન સંસ્કારો પેદા થાય છે. આ સમાધિના સંસ્કારો દુન્યવી રાગદ્વેષના સંસ્કારોનો નાશ કરે છે. બહિર્મુખ સંસ્કારોના નાશને કારણે યોગી ઊંડી સમાધિ અનુભવે છે અને ચિત્તના દુન્યવી સંસ્કારોના નાશ માટે વધુ શક્તિ મેળવે છે. આમ આગળ જતાં તે વિવેકખ્યતિ પામે છે.

વિવેકખ્યાતિના સંસ્કારો બહિર્મુખી સંસ્કારોનો નાશ કરે છે. પરવૈરાગ્યની સાધનાથી વિવેકખ્યાતિના સંસ્કારો પણ કાબૂમાં આવે છે અને તે દૃઢ થાય છે.

પરવૈરાગ્યના સંસ્કારો બીજા બધા સંસ્કારોનો અંત લાવે છે અને તેથી તે સ્થિતિ સંસ્કારશેષ કહેવાય છે.

અતિચેતનની ઉચ્ચતમ અવસ્થા એવી નિર્બીજ સમાધિમાં ફક્ત પરવૈરાગ્યના સંસ્કારો રહે છે. આ સંસ્કારો

ચિત્તને કાબૂમાં લાવતાં રૂપાંતરો છે. બહિર્ગમ્ય રૂપાંતરોનો ધીમે ધીમે નાશ થતો અનુભવીને યોગી ચિત્તનું નિરોધ-પરિણામ વધી રહ્યું હોવાનું નક્કી કરે છે. નિરોધપરિણામ વિના ગુણો એક ક્ષણ પણ ટકતા નથી. ચિત્તમાં બે જાતનાં પરિણામ થાય છે: (૧) અંતર્ગત અને (૨) બહિરંગ. મનની જુદી જુદી બાહ્ય વૃત્તિઓને કારણે બહિરંગ પરિણામો ઉદ્દભવે છે, જ્યારે સત્ત્વચિત્તમાં શાંતિદાયક અને પ્રશાંતવાહિતાના રૂપમાં અંતરંગ પરિણામો પેદા થાય છે.

નિરોધ-સંસ્કારોના અભ્યાસથી વ્યુત્થાન સંસ્કારો કાબૂમાં આવે છે. આમ વ્યુત્થાન સંસ્કારોના અવરોધો દૂર થતાં સત્ત્વચિત્તમાં નિરોધ-સંસ્કારો એક પછી એક અસ્ખલિત રીતે વહેવા લાગે છે. આને ચિત્તની પ્રશાંત-વાહિતા સ્થિતિ કહે છે.

નિર્બીજ સમાધિ

સંપ્રજ્ઞાત સમાધિમાં ચિત્તને થોડો પણ સહારો હોય છે, પણ અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિમાં કોઈ જ આધાર હોતો નથી. માટે જ તે ભવિષ્યના જન્મના બીજ વગરની નિર્બીજ સમાધિ કહેવાય છે. સંપ્રજ્ઞાત સમાધિની ઉચ્ચતમ સ્થિતિમાં ચિત્તમાં ફક્ત એક જ વિવેકખ્યાતિની વૃત્તિ હોય છે, પણ અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિમાં પરવૈરાગ્યના અભ્યાસથી આ વૃત્તિ પણ કાબૂમાં આવે છે. બધાં જ કાર્યો અને ધર્મોનો અંત, જે જીવન્મુક્તિની સ્થિતિ છે, તેને યોગી અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિ

દ્વારા પામે છે. અસંપ્રજ્ઞાત, નિરોધ, નિર્બીજ, નિરાલંબ—
આ બધા શબ્દો ઉચ્ચતમ પરાચેતનાની અવસ્થા સૂચવે છે.

બળતણ વપરાઈ જતાં જેમ અગ્નિ બુઝાઈ જાય છે તેમ વ્યુત્થાન સંસ્કારોનો નિરોધ–સમાધિના સંસ્કારોથી આપમેળે નાશ થઈ જાય છે. ત્યારબાદ કૈવલ્ય આવી મળે છે અને ચિત્તના ગુણો પ્રકૃતિમાં સમાઈ જાય છે.

સ્વરૂપાવસ્થા અને સ્વરૂપસ્થિતિ

અવસ્થા ચલ છે, જ્યારે સ્થિતિ કાયમી છે. નિરોધ-સમાધિમાં યોગી સ્વરૂપાવસ્થા પામે છે, પરંતુ જ્યાંસુધી તે મનની નિરોધ સ્થિતિ પર પ્રભુત્વ ન મેળવે ત્યાંસુધી તે સ્વરૂપમાં સ્થિત થયો ન કહેવાય.

દાખલા તરીકે, એક માણસ પોતાના મનની વિક્ષિપ્ત સ્થિતિમાંથી થોડા પ્રયત્ને એકાગ્રતા મેળવે છે. આ તેની એકાગ્રતા અવસ્થા છે. તે હજુ એકાગ્રતામાં સ્થિત થયો નથી, વિક્ષિપ્ત સ્થિતિમાં જ છે. તેથી તે એકાગ્ર સ્થિતિ કહેવાય નહિ. જુદી જુદી વૃત્તિઓથી તે તરત જ બેધ્યાન થશે. બેધ્યાનપણું તેને માટે સ્વાભાવિક છે, જ્યારે એકાગ્રતા મહેનત માંગી લે છે.

કોઈ પણ અવસ્થા પ્રયત્નસાધ્ય છે, જ્યારે સ્થિતિ સ્વાભાવિક છે. જ્યારે ચિત્તની બધી જ વૃત્તિઓ સ્વાભાવિક બને અને સતત અભ્યાસથી સહજ બને ત્યારે તેને નિરોધસ્થિતિ કે સ્વરૂપસ્થિતિ ગણી શકાય. તેથી

સ્વરૂપસ્થિતિ પ્રાપ્ત થતાં સુધી નિર્વિઘ્ન સમાધિનો અભ્યાસ જારી રાખવો જોઈએ.

જીવન્મુક્ત દેહમાં આત્મરૂપ હોય છે, તે સ્થિતપ્રજ્ઞ કહેવાય છે. આવા સંતનું વર્ણન ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ ગીતાના બીજા અધ્યાયના પંચાવનમા શ્લોકથી માંડીને અંત સુધી આપે છે. આવો યોગી કર્મ કરતો હોવા છતાં સ્વરૂપ કે આત્મામાં સ્થિત હોય છે. તે દેહમાં સહજસમાધિસ્થ હોય છે, વિશ્વના હિત માટે તે ઈશ્વરના સાધન તરીકે તેની ઇચ્છા પ્રમાણે કામ કરે છે. તેનામાં અહંભાવ, આશા, કે મમતા નથી હોતાં. તેને અવર્ણનીય આનંદ હોય છે. તેની કીર્તિ ગવાય નહિ તેવી હોય છે તે અમાપ મોટાઈ ધરાવે છે. તેને મારા પ્રણામ.

•

કર્મયોગ

૧. જનતા જનાર્દનની નિઃસ્વાર્થ સેવાનો યોગ કર્મયોગ છે.

૨. કામ કરવું તે ભગવાનના વિરાટ સ્વરૂપની પૂજા છે.

૩. માનવની સેવા તે ઈશસેવા છે.

૪. ખરા આશયથી અને અહંભાવ કે રાગ વિના કરેલું કામ ઊંચે લઈ જાય છે.

૫. કર્મયોગથી મનનો મેલ દૂર થાય છે. તે હૃદયનો શક્તિશાળી શોધક છે.

૬. તેજ, જ્ઞાન, અને આશીર્વાદ સ્વીકારવા કર્મયોગ મનને તૈયાર કરે છે.

૭. કર્મયોગથી હૃદય વિશાળ થાય છે. એ અંતિમ ઐક્યને પામવાના રાહમાં નડતી મુશ્કેલીઓ તોડી પાડે છે અને તમને આંતરજ્ઞાનના દ્વાર સુધી લઈ જાય છે.

૮. ચિત્તશુદ્ધિ માટેની અસરકારક સાધના કર્મયોગ છે.

૯. મનને શુદ્ધ રાખવાનો તે હરહંમેશ તૈયાર પૉલિશ છે. તે શરીરને સ્ફૂર્તિ અને સ્વાસ્થ્ય અર્પે છે.

૧૦. શરીર અને મન પર સવાર થવા તમોગુણ કાયમ ઉત્સુક હોય છે. કર્મયોગ બધાંને હંમેશાં ગતિશીલ અને સાવધાન રાખે છે.

૧૧. દયા, સહિષ્ણુતા, માયાળુપણું, પ્રેમ, ધીરજ, આત્મ-નિગ્રહ વગેરે દિવ્ય ગુણો વિકસાવવામાં કર્મયોગ મદદ કરે છે.

૧૨. દિવ્ય ગુણોનું સર્જન, સંવર્ધન અને પોષણ કર્મયોગ કરે છે.

૧૩. ઈર્ષા, દ્વેષ, મલિનતા, નિમ્નભાવ વગેરેનો કર્મયોગ નાશ કરે છે.

૧૪. જ્યારે માણસ આત્મભાવથી જગતની સેવા કરે છે ત્યારે તે ખરેખર પોતાની સેવા કરે છે.

૧૫. જે બીજાને મદદ કરે છે તે ખરેખર પોતાને જ મદદ કરે છે.

૧૬. વેદાંતી કે ભક્ત જે ન માણી શકે તેનો અવર્ણનીય આનંદ કર્મયોગનો અભ્યાસી ભોગવે છે.

૧૭ સેવા કરવા માટે જીવો. કર્મયોગ આચરો. પૂર્ણતા અનુભવો.

કર્મનો યોગ

૧. કર્મનો નિયમ વેદાંતનો અંતરંગ ભાગ છે.

૨. જીવનના કોયડાનો અને વિશ્વની સમસ્યાનો તે ઉકેલ આપે છે.

૩. તમારો દરેક વિચાર અને તમારું દરેક કર્મ તમારામાં અમુક વૃત્તિઓ પેદા કરે છે, જેની અસર તમારી ઐહિક અને પારલૌકિક જિંદગી પર પડે છે.

૪. વાવો તેવું લણશો. પાર્થિવ સ્તર પર જ નહિ, પણ નૈતિક તેમ જ માનસિક ક્ષેત્ર પર પણ આ વાત સત્ય છે.

૫. નિષ્કામ વૃત્તિથી જો સારાં કર્મો કરશો તો આનંદ અને શાંતિના સામ્રાજ્યમાં ઊંચે ઊડશો.

૬. સારાં કર્મોથી સદ્વિચારો જન્મે છે. સુકર્મો તમને દિવ્ય સદ્ગુણોની આશિષ આપે છે.

૭. ખોટા અને દુષ્ટ કર્મોથી દુઃખ, દર્દ અને શોક થાય છે.

૮. આ ક્રિયા અને પ્રતિક્રિયાનો નિયમ આપણને સૌને લાગુ પડે છે. વ્યક્તિનું ચારિત્ર્ય આ નિયમને અનુસરે છે.

૯. પૂર્વે કરેલાં માનસિક કર્મોનો સરવાળો કે અંતિમ પરિણામ હાલનું ચારિત્ર્ય કે વ્યક્તિત્વ સર્જે છે.

૧૦. આપણું આજનું ચારિત્ર્ય આપણા ગત કર્મોનું પરિણામ છે. આપણું ભવિષ્ય આપણાં ચાલુ કર્મો પર આધારિત છે. આમ માણસ પોતે પોતાના ભાવિનો ઘડવૈયો છે.

૧૧. કર્મને કારણે જ કર્મ મનુષ્યને બાંધતાં નથી, પણ મોહ અને કર્મ સાથેનો પોતાનો સંગ માણસને બાંધે છે અને દુઃખ અને દર્દ આપે છે.

૧૨. સંચિત એટલે કે આગલા જન્મોનાં બધાં કર્મોનો સરવાળો, જાણે કે કર્મભંડાર. પ્રારબ્ધ એટલે કે આગલાં કર્મોનો તે ભાગ જેને કારણે આ જન્મ મળ્યો છે, અને આગામી એટલે કે આપણાં હાલનાં કર્મો જેનાં ફળ આપણે એકઠાં કરી રહ્યાં છીએ. આમ ત્રણ જાતનાં કર્મો છે.

૧૩. સંચિત કર્મ જ્ઞાનથી બળે છે, પ્રારબ્ધ વર્તમાનકાળમાં ભોગવવાનાં છે અને આગામી કર્મનાં ફળ નિષ્કામ રીતે કર્મ કરવાથી નિવારી શકાય છે.

૧૪. કર્મને જે હેતુ પ્રેરતો હોય તે મુજબ બધાં કર્મોનાં ફળ ભોગવવાં પડે છે. હેતુ માણસને બાંધે છે. માણસ શુદ્ધ ભાવને કારણે જ મોક્ષ મેળવે છે

૧૫. કર્મો સંસ્કારો જન્માવે છે, જે સાથે મળીને વૃત્તિઓ

પેદા કરે છે. આ વૃત્તિઓ ટેવોમાં પરિણમે છે અને તેનું ચારિત્ર્ય ઘડાય છે. આમ કર્મો ચારિત્ર્ય ઘડે છે અને ચારિત્ર્ય ઇચ્છા પેદા કરે છે.

૧૬. જો ચારિત્ર્ય શુદ્ધ અને મજબૂત હોય તો ઇચ્છાશક્તિ પણ પવિત્ર અને બળવાન બનશે.

૧૭. સારાં કર્મો સારું ચારિત્ર્ય ઘડે છે, જે પવિત્ર ઇચ્છા જન્માવે છે. આથી જ પુરુષાર્થ દ્વારા પ્રારબ્ધ અને આગામી કર્મોથી પર થવાય છે.

૧૮. ડાહ્યા બનો, વિવેક શીખો, વિચારો અને ઇચ્છાઓ પર કાબૂ મેળવો. દુષ્ટ વિચારોને ઊગતાં જ દાબી દો. અપવિત્ર વિચારો અને ઇચ્છાઓ ત્યજો. હંમેશાં પવિત્ર વિચારો અને ઉચ્ચ ઇચ્છાઓનો મહાવરો રાખો.

૧૯. આત્મસાક્ષાત્કાર, જન્મ-મરણમાંથી છુટકારો, સંસારના બંધનમાંથી મુક્તિ—આને માટે ઉત્કટ ઇચ્છા ધરાવો. આ એક શક્તિશાળી પવિત્ર ઇચ્છા બધી જ સાંસારિક ઇચ્છાઓનો નાશ કરશે અને મુક્તિ તરફ આગેકૂચ કરવામાં મદદ કરશે.

૨૦. કર્મનો સિદ્ધાંત બરાબર સમજો અને અવિદ્યા, કામ અને કર્મની ત્રણ ગાંઠોને કાપો.

૨૧. ઉપર પ્રમાણે કરશો તો કર્મના નિયમોમાંથી તમે મુક્ત થશો અને તમે જીવન્મુક્ત બનશો.

૨૨. જીવનનું આ પરમ ધ્યેય છે. તમારી આ આગવી

અને અતિ જરૂરી ફરજ છે. બીજી બધી ફરજો માયા, અવિદ્યા અને મોહને કારણે માણસે પોતાની જાત પર લાદેલી હોય છે.

કર્મયોગીનાં લક્ષણો

૧. કર્મયોગી બધી જ સ્થિતિમાં સમ હોવો જોઈએ.

૨. વખાણથી તે ફુલાઈ ન જવો જોઈએ, નિંદાથી તે હતાશ ન થવો જોઈએ.

૩. તે જાણે છે કે પોતાના ગત જન્મોનાં કર્મફળ સિવાય બીજું કાંઇ નથી. તેથી કર્મયોગી વખાણ તેમ જ નિંદામાં સમ રહે છે.

૪. દ્વંદ્વો પ્રત્યે તે બેદરકાર રહેવો જોઈએ.

૫. તે હંમેશાં અંતરાત્મામાં સ્થિત રહેવો જોઈએ.

૬. તે હંમેશાં આનંદી રહેવો જોઈએ અને આનંદ અને ઉત્સાહ પ્રસારતો રહેવો જોઈએ.

૭. તેને નથી કોઈ દુશ્મન કે નથી કોઈ અજાણ્યો. સર્વ જીવોમા તેણે પોતાનાં જ દર્શન કરવાં જોઈએ અને તેનો અનુભવ કરવો જોઈએ.

૮. સમસ્ત માનવજાતના ભલામાં તે રચ્યોપચ્યો રહેવો જોઈએ.

૯. કોઇ ખાસ એક જણ માટે તેને પ્રેમ હોય તેમ નહોતાં તેને બધાંને સરખાં ગણવાં જોઈએ.

૧૦. તેણે હંમેશાં આત્મભાવ કે નારાયણભાવથી સેવા કરવી જોઈએ.

૧૧. પોતાની ફરજ બજાવવી એ જ તેનો મુદ્રાલેખ હોય. પ્રેમને ખાતર તે પ્રેમ કરતો હોય, કામને ખાતર તે કામ કરતો હોય.

૧૨. જો તે ભક્તિયોગનો અભ્યાસી હોય. તો તેણે હંમેશાં નિમિત્તભાવ રાખવો જોઈએ. જો જ્ઞાનયોગ કે વેદાંતનો અભ્યાસી હોય તો સાક્ષીભાવ કેળવવો જોઈએ.

૧૩. તેણે ભેટો સ્વીકારવી ન જોઈએ.

૧૪. દિવ્ય ગુણોને તેણે મૂર્તમંત કરવા જોઈએ.

૧૫. મીઠા આનંદદાયી શબ્દો બોલીને તેણે કોઈને માઠું લગાડવું ન જોઈએ.

૧૬. બધા જ માણસો પ્રત્યે અને બધા જ સંજોગોમાં તેણે બંધબેસતા થઈ, સુમેળ સાધી નિભાવ કરી લેતાં શીખવું જોઈએ.

કર્મયોગમાં ભાવ

૧. કર્મ કે તેના ફળ વિષે જરા પણ મોહ રાખ્યા વિના નિઃસ્વાર્થ સેવા એટલે કર્મયોગ.

૨. મનને તદ્દન મારશો તો જ સાચી અનાસક્તિ આવશે.

૩. એ રીતે કર્મ અને તેના ફળ માટે અનાસક્તિપૂર્ણ મનની સ્થિતિ મેળવી શકાય છે

૪. વિવેક અને આત્મવિશ્લેષણ દ્વારા વેદાંત કે જ્ઞાનમાર્ગનો અભ્યાસી સાક્ષીભાવ કેળવે છે. ભક્ત નિમિત્તભાવ કેળવીને પ્રભુના ચરણકમળમાં સંપૂર્ણ આત્મનિવેદન કરે છે.

૫. ફક્ત ઈશ્વર જ છે; ઈશ્વર જ કર્મ કરે છે; ભગવદિચ્છા સિવાય એક તણખલું પણ હાલી શકતું નથી.

૬. પ્રભુ જ કર્તા છે. તે જ ભોક્તા છે. હું તો ફક્ત તેના હાથનું સાધનમાત્ર છું.

૭. મન અને ઇંદ્રિયોમાં વસતી શક્તિ ઈશ્વર છે. જોવાની, સાંભળવાની, બોલવાની બધી શક્તિઓ તેની જ છે.

૮. મારાં શરીર, મન, ઇંદ્રિયો અને બીજું બધું ફક્ત ભગવાનનું જ છે.

૯. મારાં મન અને ઇંદ્રિયોને કામે લગાડી ભગવાન પોતાની ઇચ્છા અમલમાં મૂકે છે.

૧૦. આ નિમિત્તભાવ છે. હંમેશાં આ ભાવ કેળવો અને તે પ્રમાણે કાર્ય કરો.

૧૧. પ્રકૃતિના ગુણોને કારણે જ બધાં કર્મો થાય છે.

૧૨. પ્રકૃતિ કામ કરે છે. પ્રકૃતિ કાર્યરત રહે છે.

૧૩. હું શુદ્ધ આત્મા છું. અનંત, અકર્તા અને અભોક્તા છું. હું મૌન સાક્ષી છું.

૧૪. જોવું, સાંભળવું, બોલવું, કાર્ય કરવું વગેરે બધું

ઇદ્રિયો જ કરે છે. તે બધાં ઇદ્રિયોના ધર્મો છે. અને તેની સાથે કાંઈ લેવાદેવા નથી.

૧૫. હું નિર્લિપ્ત છું અને ઇંદ્રિયોથી નિરાળો છું. હું હરહંમેશ માટે શુદ્ધ પૂર્ણ અમર આત્મા છું.

૧૬. આને સાક્ષીભાવ કહે છે.

૧૭. વેદાંતીએ બીજાની સેવા કરતી વખતે પોતાના આત્માનાં દર્શન બીજામાં કરવાં જોઈએ. ભક્ત બીજામાં ભગવાનનાં દર્શન કરે છે.

૧૮. ઉપરના ભાવો પુરી રીતે સમજો. દરરોજ તેના પર ધ્યાન ધરો અને મમતા કે પોતાપણાના ભાવ સિવાય કર્મ કરો. તરત જ ભગવતચેતનાને પામશો.

૧૯. આ જ્ઞાન કહેવાય છે. બધાં જ કર્મફળને બાળનાર અને તમને બંધનમાંથી છોડાવનાર આ જ્ઞાન છે.

કર્મયોગી બનવાની રીત

૧. નમ્ર બનો. વિવેકી બનો.

૨. દુનિયાનો માનસિક ત્યાગ કરવા છતાં ભૌતિક રીતે તેમાં કાર્ય કરતાં જીવો.

૩. પાણીમાં કમળપત્રની માફક જગતમાં રહેવા છતાં તેનાથી રંગાશો નહિ.

૪. બાળક મનુષ્યનો પિતા છે. સ્ત્રી સમાજનો આધાર છે. લુચ્ચોલફંગો ભાવિમાં થનારો સંત છે.

૫. બાળક, સ્ત્રી અને હરામી બધાંને સમાન રીતે નમન કરો અને તેમનો આદર કરો.

૬. પુરુષ, સ્ત્રી કે બાળક જે સામે મળે તેને નમન કરો. શરમ આવે તો માનસિક સાષ્ટાંગ પ્રણામ કરો.

૭. ગમે તેટલા ગરીબ હો તો પણ આવકનો દસમો ભાગ દાન માટે અલગ રાખો.

૮. હંમેશાં બંધબેસતા થાવ, વાદવિવાદ ન કરો.

૯. દરેકમાં ઈશ્વરને જુઓ. પ્રાણીમાત્રમાં ભગવાનનાં દર્શન કરો.

૧૦. સંતો અને ઋષિઓની સેવા કરો. તેમની સોબત કરો.

૧૧. તમારી પાસે હોય તેમાંથી બીજાને આપો. આપો, આપો અને ફરી આપો.

૧૨. સેવા ઘરમાંની શરૂ કરો. માતાપિતાની સેવા કરો. પૃથ્વી પરનાં તે દૃશ્ય ઈશ્વરી રૂપ છે.

૧૩. માંદાની સેવા કરો. ગરીબ અને જરૂરિયાતવાળાની સેવા કરો. સમસ્ત માનવજાતની સેવા કરો.

૧૪. મનને ઈશ્વર પર લગાવો અને હાથથી કામ કરો. બીજાની સેવા કરતાં પ્રભુનું નામ ગાઓ.

૧૫. કર્મયોગી માટે કોઈ કામ હલકું નથી. મજૂરી કે આદરણીય કામ વચ્ચે કોઈ ફરક ન જુઓ.

૧૬. ગરીબોને જમાડો, નિર્વસ્ત્રને વસ્ત્ર આપો.

૧૭. અહંભાવ વિના કામ કરો. આત્મભાવ કે નારાયણ-ભાવથી સેવા કરો.

૧૮. તમારા કર્મો, તમારે બજાવવાની ફરજ છે તેમ સમજીને કરો.

૧૯. તમારાં કામ માટે આભાર કે પ્રશંસાની આશા ન રાખો.

૨૦. તમારા અંદરના હેતુઓ હમેશાં તપાસો. સ્વાર્થી આશયોને કચરી નાખો.

૨૧. પ્રાથમિક સારવાર શીખો. અકસ્માતના સમયે મદદરૂપ બનો.

૨૨. વૈરાગ્યનું અભિમાન, સ્ત્રી–પુરુષનું અભિમાન, સેવાનું, અભિમાન, ત્યાગનું અભિમાન, ડૉકટર કે ન્યાયાધીશનું અભિમાન વગેરે અનેક જાતોનાં અભિમાન ત્યજી દો.

૨૩. "મેં પેલા માણસને મદદ કરી છે" આવો ભાવ કદી પણ આવવો જોઈએ નહિ. હંમેશાં એમ જ વિચારો કે ભગવાને તેની સેવા કરવાનો મને અવસર આપ્યો.

૨૪. સેવાની તક શોધતા રહો. એક પણ તક ગુમાવશો નહીં.

૨૫. કામનો મોહ ન રાખવો. કોઈ પણ ક્ષણે તે છોડી દેવા તમારી તૈયારી હોવી જોઈએ.

૨૬. જો તમે વકીલ હો તો ગરીબ પાસેથી ફી લીધા વિના તેનો કેસ લડો. જો ડૉકટર હો તો ગરીબની મફત

દવા કરો. જો શિક્ષક હો તો ગરીબ છોકરાંઓને મફત ભણાવો. તેમને ચોપડીઓ આપો.

૨૭. સક્રિય રીતે પવિત્ર મદદરૂપ અને આત્મસમર્પણ કરવાવાળા બનો. શરીર અને મનને વારંવાર ઉત્કટ સેવા કરવા કસો.

૨૮. કામ માટે અનાસક્તિનો અર્થ બેદરકારી નથી.

૨૯. નિષ્કામ કર્મો આત્મરહિત કે હૃદય વગરનાં કર્મો નથી.

૩૦. જે બધું કરો તેમાં તમારે તમારાં હૃદય અને આત્મા આનંદથી જોડવાં જોઈએ.

૩૧. હમેશાં યાદ રાખો કે તમે ભગવાનની સેવા કરી રહ્યા છો. તમારાં કર્મો ભગવાનની ઈચ્છાને પ્રદર્શિત કરી રહ્યાં છે.

૩૨. ઉપલી સૂચનાઓને કાળજીપૂર્વક અનુસરો અને તમારા દરેક શ્વાસે તેનું આચરણ કરો. ગતિશીલ કર્મયોગી તરીકે તમે તરત જ પ્રકાશી ઊઠશો.



ॐ तत् सत्

વીસ આધ્યાત્મિક નિયમો

(૧) પ્રાતઃજાગરણ—નિત્ય સવારમાં ચાર વાગે, રાત્રિના છેલ્લા પ્રહરમાં એટલે કે બ્રાહ્મમુહૂર્તમાં ઊઠો. બ્રાહ્મમુહૂર્ત જ સંધ્યા, પૂજા, પ્રાર્થના, જપ, કીર્તન, ધ્યાન વગેરે માટે અતિ ઉત્તમ સમય છે.

(૨) આસન—જપ, ધ્યાન વગેરેના નિયમિત અભ્યાસ સારુ પૂર્વાભિમુખ અગર ઉત્તરાભિમુખ થઈને પદ્માસન, સિદ્ધાસન અગર સુખાસનમાં, કોઈપણ એક આસનમાં, અડધા કલાકથી માંડીને ત્રણ કલાક સુધી બેસવાનો દૃઢતાપૂર્વક પ્રયત્ન કરો. બ્રહ્મચર્ય અને તંદુરસ્તી માટે શીર્ષાસન, સર્વાંગાસન તથા ૨૦ પ્રાણાયામ નિત્ય નિયમપૂર્વક કરો. ફરવાની કે એવી બીજી હળવી શારીરિક કસરત કરો.

(૩) જપ માટેની પૂર્વભૂમિકા—બ્રાહ્મમુહૂર્તમાં જપ, ધ્યાન વગેરે ઉપાસનાની શરૂઆત પોતપોતાના પ્રિય સ્તોત્રો તથા ધૂનથી કરો, જેથી ઉપાસનાને યોગ્ય તન્મયતા અને ભાવ પ્રકટે.

(૪) મંત્રજપ—કેવળ "પ્રણવ" ॐ (એકાક્ષર), ॐ नमो भगवते वासुदेवाय (દ્વાદશાક્ષર), ॐ नमो नारायणाय (અષ્ટાક્ષર), ॐ नमः शिवाय (પંચાક્ષરી), ॐ रामाय नमः,

ॐ कृष्णाय नमः, श्री राम जय राम जय जय राम, सीताराम, हरि ॐ, ब्रह्मगायत्री અગર તો આપની રુચિના કોઈ ઇષ્ટ મંત્રના જપની એકથી માંડીને ૨૦૦ માળાઓ સુધી અભ્યાસ નિયમપૂર્વક કરો.

(૫) આહારશુદ્ધિ—આહારની શુદ્ધિથી જ મનની શુદ્ધિ થાય છે. માટે નિરંતર શુદ્ધ અને સાત્ત્વિક યુક્તાહાર કરો. મરચાં, આંબલી, રાઈનું તેલ, લસણ, ડુંગળી, હિંગ વગેરેનું સેવન કરો નહિ. મિતાહારી બનો. ઠાંસીઠાંસીને ખાઓ નહિ. જે વસ્તુ તમને અત્યંત પ્રિય હોય એનો વર્ષમાં પંદર દિવસ ત્યાગ કરો. સાદો ખોરાક ખાઓ. દૂધ અને ફળ લેવાથી ધ્યાન કરવું સુલભ થાય છે, કેવળ શરીર ટકાવવા પૂરતો દવાની માફક ખોરાક લેવો જોઈએ. સ્વાદની ખાતર ખાવું એ તો ખરેખર પાપ જ છે. 'જિહ્વાના સંયમ' માટે વર્ષમાં એક મહિનો ખાંડ, ચા અગર મીઠાનું સેવન બંધ કરો. ચટણી વગર રોટલી, દાળભાત વગેરે ઉપર જ નિર્વાહ કરતાં શીખો. શાક અને દાળ માટે વધારે મીઠું અને ચા, કોફી કે દૂધમાં વધારે ખાંડ બીજી વાર ન માંગો.

(૬) પૂજાઘર—જપ, પૂજા અને ધ્યાન માટે સગવડ હોય તો એક ઓરડી અલગ રાખવી અને વાતાવરણની શુદ્ધિ માટે તેને તાળાકૂંચીથી સુરક્ષિત રાખવી. [એવી સગવડના અભાવે વૈરાગ્યરૂપ તાળાકૂંચીથી મનની ઓરડીને સુરક્ષિત રાખવાનો પ્રયત્ન તો જરૂર કરી શકાય.]

(૭) સ્વાધ્યાય—આ પૂજાની ઓરડીમાં ઉપનિષદ પુરાણ, બ્રહ્મસૂત્ર, શ્રીમદ્‌ભગવદ્‌ગીતા, યોગવાશિષ્ઠ, રામાયણ, શ્રીમદ્‌ભાગવત, સહસ્રનામ (વિષ્ણુ, શિવ, લક્ષ્મી આદિ), આદિત્યહૃદય વગેરે ધર્મગ્રંથો અને સ્તોત્રોનું વિચારપૂર્ણ અધ્યયન અને ગાન નિત્ય નિયમપૂર્વક કરો.

(૮) બ્રહ્મચર્ય—વીર્યરક્ષા એ જ બ્રહ્મચર્ય છે. વીર્યની રક્ષા ઘણી જ સાવધાનીથી કરો. વીર્ય ઈશ્વરની વિભૂતિ છે. વીર્ય જીવનશક્તિ છે, પરમ ધન છે. વીર્ય પ્રાણ છે. બિન્દુધારણ એ જ જીવન છે, બિન્દુપતન એ જ મરણ છે. मरणं बिन्दुपातेन जीवनं बिन्दुधारणात् ।

(૯) સત્સંગ—સત્સંગ શાંતિ પમાડે છે અને કુસંગ કલેશો નોતરે છે, માટે કુસંગ છોડો અને સત્સંગમાં ચિત્ત જોડો. ધૂમ્રપાન, સુરાપાન અને માંસાહારનો ત્યાગ કરો.

(૧૦) મૌન—નિત્ય બે કલાક અગર અઠવાડિયામાં એક દિવસ મૌનનો અભ્યાસ નિયમપૂર્વક કરો.

(૧૧) ઉપવાસ—પર્વના દિવસોમાં વ્રતનું પાલન કરો અને એકાદશીને દિવસે નિરાહાર, દુગ્ધાહાર, ફલાહાર, સાત્ત્વિક યુક્તાહાર, અલ્પાહાર વા એકાહારથી ઉપવાસ કરો.

(૧૨) દાન—આપની સ્થિતિને અનુસાર આપની આવકનો કંઈક ભાગ, જો બને તો રૂપિયે એક આનો, પ્રત્યેક મહિને અગર તો દરરોજ નિયમિતપણે દાન કરો.

(૧૩) સત્યભાષણ—સદા સત્ય બોલો. કદી પણ અસત્ય ન બોલો. પ્રિય બોલો. અપ્રિય સત્ય ન બોલો. વ્યર્થ બોલો નહિ, મિથ્યા બોલો નહિ.

(૧૪) અપરિગ્રહ—જરૂરિયાતો કમ કરો. ચારની જગ્યાએ ત્રણ અગર બે જ વસ્ત્ર રાખો. સંતોષ એ જ સાચું ધન છે. સંતોષ-ધનથી જ જીવન સુખમય બને છે. મિથ્યા ચિંતાઓ દૂર કરો. ઉચ્ચ વિચારો માટે જીવન સાદું રાખો.

(૧૫) અહિંસા—મન, વચન અને કર્મથી કોઈને કોઈ પણ રીતે દુઃખ ન પહોંચે એવું વર્તન રાખો. અહિંસા એ જ પરમધર્મ છે. ક્રોધને ક્ષમાથી, વિરોધને અનુરોધથી, ઘૃણાને દયાથી અને દ્વેષને પ્રેમથી જીતો.

(૧૬) સ્વાવલંબન—પરાધીન અને પરાવલંબી ન બનો. કેવળ નોકરો પર જ આધાર ન રાખો. સ્વાવલંબન એ સર્વશ્રેષ્ઠ ગુણ છે.

(૧૭) આત્મવિચાર—રાત્રિએ સૂતાં પહેલાં, દિવસ દરમ્યાનના વ્યવહારની ગીતાજીનો આધાર લઈ સમીક્ષા કરો એટલે ભૂલ જણાશે. ધર્મના આધાર વગર ભૂલ જણાવી મુશ્કેલ છે. કરેલી ભૂલ માટે પશ્ચાત્તાપ કરો અને હવે પછી ભૂલ ન થાય એવી શક્તિ માટે ભગવાનને પ્રાર્થના કરો. આત્મનિરીક્ષણ અને દોષસંશોધનનો ઉલ્લેખ કરતી એક આત્મસુધાર નામની નોંધવહી નિયમિતપણે રાખો. ભૂતકાળને ભૂલો અને વર્તમાનને સુધારો.

(૧૮) મૃત્યુસ્મરણ—પ્રત્યેક ક્ષણે મૃત્યુનો ખ્યાલ કરો અને શરીરના મોહને છોડો તો જ ધર્માચરણ થશે. ધર્માચરણથી જ શાંતિ મળશે, અને એ શાંતિથી ભગવાનને પામશો. [એટલે મૃત્યુના ખ્યાલથી તો છેવટે અભય થઈ અમર થઈ જશો.]

(૧૯) આત્મચિંતન: નિત્ય સૂતાં અને ઊઠતાં પહેલાં 'આત્મચિંતન'નો નિયમપૂર્વક અભ્યાસ કરો.

(૨૦) આત્મસમર્પણ—તમારી જાતને પૂર્ણપણે ભગવાનના હાથમાં સોંપી દો ("હું કરું છું" એ ભાવનાથી મુક્ત થાઓ) અને સર્વસ્વ (મારું કહેવાતું સઘળું) ભગવાનના ચરણોમાં અર્પણ કરો. એ રીતે પૂર્ણ આત્મસમર્પણ કરો

આ સર્વ અધ્યાત્મસાધનાનો સાર છે અને આનું જ અનુસરણ તમને મોક્ષના માર્ગે દોરનારું નીવડશે. આ નિયમોનું આગ્રહપૂર્વક પાલન થવું જ જોઈએ. મનને ખોટી છૂટછાટ ન મળવી જોઈએ.

ૐ શાન્તિઃ શાન્તિઃ શાન્તિઃ



સાધનાતત્ત્વ અથવા સપ્ત સાધનવિદ્યા

ભૂમિકા—(ક) હજારો મણ સિદ્ધાંતોના જ્ઞાન કરતાં કેવળ **નવટાંક ભાર** સાધનોનું આચરણ વધુ ફળદાયી છે, માટે તમારા દૈનિક જીવનમાં યોગ, ધર્મ તેમ જ દર્શન-શાસ્ત્રોએ બતાવેલ સાધનોનો અભ્યાસ કરો, જે વડે મનુષ્યજીવનનું અંતિમ લક્ષ્ય–આત્મસાક્ષાત્કાર– વહેલું મેળવી શકાય.

(ખ) આ સાધનપટમાં નીચે જણાવેલા સાધનોનું તત્ત્વ તેમ જ સનાતન ધર્મનું વિશુદ્ધ સ્વરૂપ ૩૨ (બત્રીસ) ઉપદેશસૂત્રો વડે બતાવેલું છે. એનો અભ્યાસ વર્તમાન-કાળના અનેકવિધ પ્રવૃત્તિઓવાળા સ્ત્રી–પુરુષો માટે પણ સુશક્ય છે. સમય અને પ્રમાણમાં અનુકૂળતા મુજબ ફેરફાર કરતા જાઓ અને એની માત્રા ધીરે ધીરે વધારતા જાઓ.

(ગ) તમારા ચારિત્ર્ય કે સ્વભાવમાં તમે એકદમ ફેરફાર કરી નહિ શકો. માટે શરૂઆતમાં આમાંની થોડી એવી સૂચનાઓનો અમલ કરવાનો સંકલ્પ કરો, જેનાથી તમારા વર્તમાન સ્વભાવ અને ચારિત્ર્યમાં થોડો નિશ્ચિત સુધારો થાય. ક્રમે ક્રમે આ સાધનો માટેનો સમય અને પ્રમાણ વધારતા જાઓ.

(ઘ) માંદગી કે સાંસારિક અડચણોને લીધે કે બીજા કોઈ અનિવાર્ય સંજોગોમાં તમે કદાચ ચોક્કસ સાધનોનો

પૂરેપૂરો અમલ ન કરી શકો તો તેના બદલામાં પ્રભુનામ-સ્મરણ અથવા જપ જરૂર કરો. હરતાંફરતાં અને કામ કરતાં કરતાંયે પ્રભુનામસ્મરણ તો તમે જરૂર કરી શકો.

આરોગ્યસાધન

(शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्)

: શરીર એ ધર્માચરણનું પ્રથમ સાધન છે :

૧. **મિતાહાર**—ભૂખ હોય તે કરતાં ઓછું જમો. હળવો અને સાદો ખોરાક લો. ભોજનમાં શાક, ફળ, દૂધ, દહીં, અનાજ, કંદમૂળ, મેવો ઇત્યાદિ પદાર્થો પ્રમાણસર લો. ભગવાનને અર્પણ કર્યા પછી ભોજન કરો.

૨. રજોગુણ અને તમોગુણને વધારનાર પદાર્થોનો ત્યાગ કરો. મરચાં-મસાલા, આમલી જેવા રાજસિક પદાર્થોનો વપરાશ છોડી દો અથવા કમ કરો. ચા, કૉફી, લસણ, ડુંગળી, તમાકુ, ભાંગ, સિગારેટ, પાન જેવા પદાર્થો શરીરને હાનિકારક હોઈ ત્યાગ કરવા લાયક છે. માંસ, મચ્છી અને દારૂ જેવા ઉગ્ર, તામસિક અને ઘોર અનર્થરૂપ ચીજોનો સર્વથા ત્યાગ કરો.

૩. **વ્રત-ઉપવાસ**—એકાદશીના દિવસે ઉપવાસ કરો અથવા કેવળ દૂધ, કંદ અને ફળનો ઉપયોગ કરો. આ દિવસે અન્ન વર્જિત છે.

૪. **આસન-વ્યાયામ**—યોગાસન અથવા શારીરિક વ્યાયામ દરરોજ ૧૫ થી ૩૦ મિનિટ સુધી નિયમસર

રો. હંમેશાં સાંજે બેત્રણ માઈલ ફરવાનું રાખો અથવા. સરત મળી રહે તેવી દેશી રમતો દરરોજ રમો.

૫. મૌનવ્રત—દરરોજ બે કલાક મૌન પાળો અને એ વખતનો આત્મવિચાર, ધ્યાન, બ્રહ્મચિંતન અથવા જપમાં ઉપયોગ કરો. હરવાફરવાનું અને વાંચવાનું બંધ રાખો. રવિવાર અને રજાના દિવસોમાં મૌનનો સમય ચારથી આઠ કલાક સુધી વધારો.

૬. બ્રહ્મચર્યવ્રત—પોતાની ઉંમર, સંજોગો, શક્તિ તથા આશ્રય અનુસાર બ્રહ્મચર્યવ્રતનું પાલન કરો. પ્રારંભના મહિનામાં એકથી વધુવાર બ્રહ્મચર્યનો ભંગ ન થાય એવો સંકલ્પ કરો. ધીરે ધીરે તે ઘટાડીને વર્ષમાં એકવાર સુધી લઈ જાઓ. છેવટે જીવનભરને માટે બ્રહ્મચર્યપાલનની પ્રતિજ્ઞા કરો.

ચારિત્ર્યસાધના

૭. અહિંસા—વિચાર, વાણી કે વર્તનથી કોઈને કષ્ટ ન આપો. પ્રાણીમાત્ર પર દયાભાવ રાખો.

૮. સત્ય—સાચું, પ્રિય, મધુર, હિતકારી અને અલ્પ બોલો. આપણી વાણીથી કોઈને ઉદ્વેગ થવો ન જોઈએ.

૯. નિખાલસતા—બધા સાથે કપટરહિત ખુલ્લા દિલથી સરળ વર્તાવ અને વાતચીત કરો.

૧૦. પ્રામાણિકતા—પ્રામાણિક બનો. તમારી

જાતમહેનતથી કમાણી કરો. અન્યાય કે અધર્મથી મળતા ધન, વસ્તુ કે મહેરબાનીનો તમે અસ્વીકાર કરો. સજ્જન બનો, ચારિત્ર્યનો વિકાસ કરો.

૧૧. ક્ષમા—તમને ક્રોધ આવે ત્યારે ક્ષમા, ધર્મ, શાન્તિ, દયા, પ્રેમ અને સહિષ્ણુતા વડે તેને દાબી દો. બીજાની કસૂર ભૂલી જાઓ અને એમને ક્ષમા કરો.

ઇચ્છાશક્તિસાધના

૧૨. સંયમ—દર વર્ષે એક અઠવાડિયું અથવા એક મહિનો ખાંડ-સાકરનો અને દર રવિવારે નિમકનો ત્યાગ કરો.

૧૩ કુસંગત્યાગ—ગંજીપો, સિનેમા, કલબ અને-અશિષ્ટ સાહિત્યનો સર્વથા અથવા યથાશક્ય ત્યાગ કરો. દુર્જનોથી દૂર ભાગો. ઉચ્છૃંખલ, જડવાદી, દુર્જન જોડે વાદવિવાદ ન કરો. પ્રભુમાં જેને શ્રદ્ધા ન હોય અથવા જે તમારા સન્માર્ગની નિંદા કરતા હોય એવા જોડે હળવા-મળવાનું બંધ કરો.

૧૪. સાદું જીવન—તમારી જરૂરિયાતો ઓછી કરો. તમારી સાંસારિક સંપત્તિ તેમ જ વસ્તુઓ ધીમે ધીમે ઘટાડતા જાઓ. સાદું જીવન અને ઉચ્ચ વિચારને વળગી રહો.

હૃદયસાધના

૧૫. પરોપકાર—પારકાનું ભલું કરવું એ જ પરમ ધર્મ છે. અઠવાડિયે થોડા કલાક નિષ્કામ સેવામાં ગાળો. ગરીબ

અને રોગીને મદદ કરો. મિત્રો અને સ્વજનોમાં ધર્મપ્રચારનું કાર્ય કરો અને એવી બીજી સામાજિક સેવા હાથ ધરો. આવા શુભ કાર્યમાં અભિમાન છોડો અને બદલાની આશા ન રાખો. તમારાં પોતાનાં સાંસારિક કાર્યો પણ આ ભાવનાથી કરો. સ્વધર્મ અને કર્તવ્યકર્મનું ઈશ્વરાર્પણબુદ્ધિથી પાલન કરો. એ પણ એક પ્રકારની પ્રભુપૂજા છે.

૧૬. દાન—તમારી કમાણીનો દશમો ભાગ અથવા ઓછામાં ઓછા રૂપિયે બે પૈસા દર મહિને દાન માટે અલગ કાઢો. કોઈપણ સારી વસ્તુનો મિત્રો, સગાંસંબંધી અને નોકરવર્ગમાં વહેંચીને ઉપયોગ કરો. સંસારના સકળ જીવોને તમારા કુટુંબી ગણો. वसुधैव कुटुम्बकम्. સ્વાર્થવૃત્તિ છોડી દો.

૧૭. નમ્રતા—નમ્ર બનો. પ્રાણીમાત્રને માનસિક નમસ્કાર કરો. સૌમાં ઈશ્વરના અસ્તિત્વનો અનુભવ કરો. મિથ્યાભિમાન, દંભ તેમ જ ઘમંડનો ત્યાગ કરો

૧૮. શ્રદ્ધા—ગીતા, ગુરુ અને ગોવિંદમાં દૃઢ શ્રદ્ધા રાખો. ઈશ્વરનેઆત્મસમર્પણ કરીને હંમેશાં માંગો કે હે ઈશ્વર! આ બધું તારું જ છે. હું પણ તારો જ છું. જેવી તારી ઇચ્છા તેવું જ બનો. એથી વધુ હું કશું માગતો નથી. સર્વ સંજોગો અને પ્રસંગોમાં ઈશ્વરેચ્છાને મુખ્ય સમજી તેને અધીન રહો.

૧૯. સર્વાત્મભાવ—બધા જીવોમાં ઈશ્વરનું દર્શન કરો. સૌમાં આપણા આત્માના જેવો પ્રેમભાવ રાખો. કોઈ પર દ્વેષ ન કરો.

૨૦. નામસ્મરણ—હંમેશાં ઈશ્વરનું નામસ્મરણ કર્યા કરો, અથવા કમમાં કમ પ્રાતઃકાલે ઊઠીને વ્યાવહારિક કાર્યોમાંથી નવરાશ મળતાં અને સૂતાં પહેલાં ઈશ્વરના નામનું સ્મરણ કરો. એક જપમાળા પોતાના ખીસામાં અથવા તકિયાની નીચે હંમેશાં રાખો અને જ્યારે મોકો મળે ત્યારે નામજપ કરતા રહો.

માનસિક સાધના

૨૧. ગીતાધ્યયન—ગીતાના એક અધ્યાયનું અથવા ૧૦ થી ૧૫ શ્લોકનું અર્થસહિત દરરોજ અધ્યયન કરો. ગીતાને સમજવા જેટલું સંસ્કૃતનું જ્ઞાન અવશ્ય મેળવો.

૨૨. ગીતાનો મુખપાઠ—ગીતાનો નાનો ગુટકો ગજવામાં રાખો. દરરોજ એક શ્લોક મોઢે કરો. ક્રમે ક્રમે આગળ વધી આખી ગીતા કંઠસ્થ કરો.

૨૩. સ્વાધ્યાય—રામાયણ, ભાગવત, ઉપનિષદ, યોગવાશિષ્ઠ અથવા અન્ય દર્શનશાસ્ત્ર યા ધર્મગ્રંથોના અમુક ભાગનું દરરોજ અથવા રજાના દિવસોમાં જરૂર અધ્યયન કરો.

૨૪. સત્સંગ—કથા, કીર્તન, સત્સંગ અથવા ધાર્મિક વ્યાખ્યાનો તથા સભા વગેરેમાં દરેક અવસર પર હાજર રહી એનો લાભ ઉઠાવો. રવિવાર કે રજાના દિવસોમાં આવા સંમેલનની વ્યવસ્થા કરો.

૨૫. મંદિરગમન—કોઈ પણ દેવમંદિરમાં અથવા પૂજાસ્થાનમાં દર અઠવાડિયે ઓછામાં ઓછો એક દિવસ

જઈને જપ, કીર્તન આદિનું અનુષ્ઠાન કરો અને બીજા સજ્જનોને આવા પવિત્ર સ્થાનમાં સામેલ કરીને કીર્તન, ભજન, વ્યાખ્યાન આદિનો પ્રબંધ કરો.

૨૬. એકાન્તસેવન—ફુરસદના દિવસે તેમ જ રજાના દિવસમાં કોઈ પવિત્ર પુણ્યસ્થાને જઈ એકાન્ત સેવન કરો અને બધો વખત સાધના અને સ્વાધ્યાયમાં વિતાવો. પોતાના ગુરુ અથવા કોઈ સંત-મહાત્માના સત્સંગમાં રહી સાધના કરો.

આધ્યાત્મિક સાધના

૨૭. બ્રાહ્મમુહૂર્ત—રાત્રે વહેલાં સૂઈ સવારે ચાર વાગે ઊઠો. શૌચ, દાતણ, સ્નાન વગેરેથી અડધા કલાકમાં પરવારી જાઓ.

૨૮. ધ્યાન, જપ, સ્તુતિ-પ્રાર્થના—પદ્માસન, સિદ્ધાસન અથવા સુખાસનમાં બેસીને સવારના ૪-૩૦ થી ૬ વાગ્યા સુધી પ્રાણાયામ, ધ્યાન, સ્તોત્ર, પ્રાર્થના અને કીર્તન કરો. એક જ આસનમાં બધો વખત બેસી રહેવાનો ધીરે ધીરે અભ્યાસ કરો.

૨૯. સંધ્યાપૂજા—પછી પોતાની દૈનિક સંધ્યા, ગાયત્રી-જપ, નિત્યકર્મ, પૂજા કરો.

૩૦. મંત્રલેખન—પોતાના ઇષ્ટમંત્ર અથવા ઈશ્વરનું નામ ૧૦ થી ૩૦ મિનિટ સુધી એક નોટબુકમાં લખો.

૩૧. સંકીર્તન—રાત્રે સ્વજનો, મિત્રો વગેરે સાથે

બેસીને અડધાથી એક કલાક સુધી નામસંકીર્તન, સ્તોત્ર, પાઠ, પ્રાર્થના, ભજન ઇત્યાદિનું ગાન કરો.

૩૨. **દિનચર્યાનોંધ**—ઉપર જણાવેલી કોઈ સાધના કરવાનો નિશ્ચય અથવા વ્રતસંકલ્પ કરો અને પ્રત્યેક વર્ષનો નવો સંકલ્પ કરીને સાધના વધારતા જાઓ. નિયમિતતા, દૃઢતા અને તત્પરતાથી આ બધાંનું પાલન કરવું જરૂરી છે. સાધનાના સમય, પ્રમાણ વગેરેની નોંધ એક નોટબુકમાં હંમેશાં લખતા રહો અને એ નોંધની દર માસે સમાલોચના કરી પોતાની ત્રુટિઓને સુધારતા રહો.



અધ્યાત્મ સૂત્રો

૧. ઈશ્વર પ્રતિ જતો રસ્તો હૃદયમાંથી થઈને જાય છે.
૨. નીતિશાસ્ત્ર અને પવિત્રતા ધર્મને સારામાં સારી રીતે રજૂ કરે છે.
૩ આનંદનું ઇનામ મેળવવા ભલાઈથી કિંમત ચૂકવો.
૪. મન પરનો વિજય એ સૌથી મહાન વિજય છે.
૫. ઈશ્વર બધાંમાં છે અને બધાં ઈશ્વરમાં છે.
૬. ઈશ્વરની વ્યાખ્યા કરવી તે તેને નકારવા બરાબર છે. ભલાઈ, સ્વશિસ્ત, આત્મવિચાર અને ધ્યાનના અભ્યાસ દ્વારા ઈશ્વરને પામી શકાય છે.
૭. શિખામણ કરતાં ઉદાહરણ સારું છે. વાચાળ ઉદાહરણ કરતાં મૌન ઉદાહરણ વધુ સારું છે.

૮. વિચાર ચારિત્ર્ય નક્કી કરે છે, ચારિત્ર્ય કર્મમાં પ્રેરે છે, કર્મ ભવિષ્યને ઘડે છે.

૯. હે માનવ, તું અહીં મુસાફર છે. જગત એક મહાન વિશ્વવિદ્યાલય છે.

૧૦. ધ્યેય એક છે, રસ્તા અનેક છે. રસ્તાઓ વિષે અથડામણમાં ન આવવું જોઈએ.

૧૧. ગુરુતા અને લઘુતાગ્રંથિઓ અજ્ઞાનજન્ય છે.

૧૨. હે સુધારક, પહેલાં તારી જાતને સુધાર.

૧૩. બધું જ કામ પવિત્ર છે. દરેક કાર્ય પૂજા છે.

૧૪. દુષ્ટતાનો વિનાશ શક્ય નથી, પણ ભલમનસાઈ દુષ્ટતાને બાજુએ મૂકી દે છે.

૧૫. મોહ અને માયાથી છૂટેલા શાંત અને પવિત્ર હૃદયમાં સત્ય મળે છે.

૧૬. શાંતિ જોઈતી હોય તો વિરક્ત અને સંતોષી બનો.

૧૭. કાયર ઈશ્વરને પામી શકતા નથી.

૧૮. તમારા સહબાંધવોની સેવા દ્વારા ઈશ્વરાર્પણ કરીને તમારી જિંદગીને એક લાંબી પ્રાર્થના બનાવો.

૧૯. બધાં દુઃખોનું મૂળ સ્વાર્થ છે.

૨૦. દરેકના હૃદયમાં એકાંત મળે છે.

૨૧. નિઃસંગ રહેવામાં આનંદ છે.

૨૨. બધી જ અપવિત્રતા અને ઇચ્છાઓ હૃદયમાંથી ખાલી કરો અને બધું જ પ્રાપ્ત થશે.

૨૩. કોઈ જાતની આકાંક્ષા નહીં રાખો, નિરાશા સાંપડશે નહીં.

૨૪. જે પોતાનો વિચાર ન કરતો હોય તેની પાસેથી ન્યાય મળે છે.

૨૫. ફરજનો માર્ગદર્શક રસ્તો પ્રામાણિકતા છે.

૨૬. તમારા માટે શું સારું છે તે ઈશ્વર જાણે છે. દિવ્યતાના ટ્રસ્ટી બનીને ફરજ બજાવો, માલિક બનીને નહીં.

૨૭. બીજા પર દોષારોપણ ન કરો. હરેક વસ્તુ તમારા ભલા માટે જ થાય છે.

૨૮. શુદ્ધ મન તમારો સારામાં સારા મિત્ર છે.

૨૯. કોઈને ધિક્કારશો નહિ. કોઈને ઉતારી પાડશો નહીં. કોઈને નુકસાન ન કરો. બધાંમાં એક જ ઈશ્વર છે.

૩૦. બીજાને ઈજા કરવા જતાં તમે તમારી જાતને જ ઈજા કરો છો.

૩૧. તમારા વિચારોનું ધ્યાન રાખો, તમારું જીવન આપમેળે પોતાનું ધ્યાન રાખશે.

૩૨. પોતાની જાત પર ખુશ થવું તે પાપ છે. આથી પ્રગતિની શક્યતા અટકે છે, સ્વશોધન અને આત્મ-

નિરીક્ષણ બંધ થાય છે અને અધઃપતનની પ્રક્રિયા શરૂ થાય છે.

૩૩. કોઈપણ ધર્મ ચડિયાતો કે ઊતરતો નથી. એકને માટે ખૂબ સારું હોય તે બીજાને માટે સારું ન પણ હોય.

૩૪. જેમ બીજા તમને ધિક્કારે એમ તમે ઇચ્છતા નથી તેવી રીતે તમે પણ બીજાને ધિક્કારશો નહીં.

૩૫. જો છેતરાવું ન હોય તો બીજાને છેતરશો નહીં.

૩૬. તમને કોઈ ઈજા ન પહોંચાડે તેમ ઇચ્છતા હો તો બીજાને ઈજા પહોંચાડશો નહીં.

૩૭. બીજા તમારા પર ગુસ્સે ન થાય એમ તમે ઇચ્છો તો પછી બીજા પર ગુસ્સો ન કરશો.

૩૮. તમારા પ્રત્યે ગેરવાજબી વર્તન ઇચ્છતા ન હો, તો બીજા પ્રત્યે વાજબી વર્તન રાખજો.

૩૯. તમારા માટે બીજા બદઇરાદો ધરાવે તેમ તમે નથી ઇચ્છતા, માટે બીજાઓ માટે શુભ આશય રાખો.

૪૦. "જેવું ઇચ્છો તેવું કરો" એ ફક્ત ઉન્નત આદર્શ જ નથી, પણ વ્યાવહારિક જરૂરિયાત છે.

૪૧. સાચું કરો. સંતોષી અને શાંત બનો.

૪૨. ચણવા કરતાં તોડવું સહેલું છે. ધનાત્મક, રચનાત્મક બનો.

૪૩. હૃદય વિશાલ થાય માટે મનથી અને કર્મથી ઉદાર બનો.

૪૪. મનની ઉદારતા કરતાં દુન્યવી વસ્તુઓની ઉદારતા વધુ સહેલી છે.

૪૫. હૃદયમાંથી ઉદ્ભવે તે જ હૃદય સુધી પહોંચે.

૪૬. તમે તમારું કામ સંભાળો અને બીજાને તેમનું કરવા દો.

૪૭. કોઈ વ્યક્તિ હમેશાં મૂર્ખ નથી હોતી, તેમ કોઈ બધો સમય ડહાપણવાળી પણ રહેતી નથી. માટે બધાને માન આપો અને કોઈનો તિરસ્કાર ન કરો.

૪૮. જગત સાધન છે, ઈશ્વર સાધ્ય છે. માનવ ધ્યાતા છે, ઈશ્વર ધ્યેય છે. જગત ધનુષ્ય છે અને માણસ બાણ છે.

૪૯. માણસે દુનિયામાંથી બોધ લેતો જોઈએ અને તેની સાથે બંધાયેલા ગુલામ માફક ન રહેવું જોઈએ.

૫૦. તમારા જાતભાઈઓ માટે પ્રેમનો અર્થ છે તેને મદદરૂપ થવું.

૫૧. માણસ સ્વાર્થી રહીને નિઃસ્વાર્થ સેવા કરી શકતો નથી.

૫૨. આજને સાચવી લો, આવતી કાલ પોતાનું ધ્યાન રાખશે.

૫૩. ભગવત્કૃપા બધા પ્રત્યે સરખી રીતે વહે છે. જેઓ પોતાનું હૃદય ખુલ્લું કરે છે, તે તેની હાજરી અનુભવે છે.

૫૪. ભૂતકાળને વાગોળો નહીં. હવાઈ કિલ્લા રચો નહીં. વર્તમાન કાળમાં જીવો.

૫૫. પ્રામાણિકતા, સત્યવાદિતા, સહૃદયતા, ધીરજ, સહનશીલતા, સાદાઈ, નમ્ર, ઉદ્યમીપણું, ક્ષમા, પ્રેમ, દયાર્દ્રતા, બહાદુરી, મન અને ઇચ્છાઓનું બળ, આત્મવિશ્વાસ, હિમ્મત અને નિઃસ્વાર્થપણું—આ ધર્મનાં નિશાન છે.

૫૬. ફૂલણજી, ઉદ્ધત અને દંભી ન બનો. મન સંકોરશો તો બધાંથી જુદા પડી જશો. ઉદાર બનો અને તમને બધું જ મળશે.

૫૭. નચિકેતા જેવા જ્ઞાની, યુધિષ્ઠિર જેવા સદ્‌ગુણી, બુદ્ધ જેવા દયાળુ, પ્રહ્‌લાદ જેવા ભક્ત, ભીમ જેવા નિશ્ચયી, રામ જેવા ધર્મીઅને ઈસુ જેવા પવિત્ર બનો.

૫૮. પવિત્ર બનો, ધારણ ધરો, મનન કરો, ધ્યાન ધરો, આત્મસાક્ષાત્કાર કરો.

૫૯. ગોઠવાઈ જતાં શીખો. સાનુકૂળ બનો. નિભાવતાં શીખો.

૬૦. ભલા બનો, ભલું કરો.



સાધકોને માર્ગદર્શન

૧. તમારી જરૂરિયાતો ખૂબ જ ઘટાડો.

૨. સંજોગો પ્રમાણે ગોઠવાઈ જાવ.

૩. કોઈપણ વ્યક્તિ કે વસ્તુ માટે મોહ ન રાખો.

૪. વહેંચીને ભોગવો.

૫. સેવા માટે તત્પર રહો. એક પણ તક ગુમાવશો નહીં. આત્મભાવથી સેવા કરો.

૬. અકર્તા અને સાક્ષીભાવ ધરાવો.

૭. મિતભાષી અને મિષ્ટભાષી બનો.

૮. ઈશ્વરસાક્ષાત્કાર માટે જ્વલંત તૃષા ધરાવો.

૯. બધી માલમિલકત ત્યજીને ઈશ્વરસમર્પણતા કેળવો.

૧૦. આધ્યાત્મિક પથ અસ્ત્રાની ધાર જેવો તીક્ષ્ણ છે. ગુરુની અનિવાર્ય જરૂર છે.

૧૧. ખૂબ જ શાંતિ અને ધીરજ કેળવો. ખંતીલા બનો.

૧૨. એક દિવસ માટે પણ અભ્યાસ છોડશો નહીં.

૧૩. ગુરુ તમને દોરવણી આપશે, રસ્તો તો તમારે જ કાપવાનો છે.

૧૪. જીવન અલ્પ આયુ છે. મૃત્યુનો સંગમ અચોક્કસ છે. યોગસાધનામાં ગંભીરતાથી લાગી જાઓ.

૧૫. દૈનિક આધ્યાત્મિક રોજનીશી રાખો અને તમારી પ્રગતિ અને ભૂલોની સાચી નોંધ કરો. નિશ્ચયોને વળગી રહો.

૧૬. સાધના માટે સમયના અભાવની ફરિયાદ ન કરો ઊંઘ ઘટાડો અને લાંબી વાતો ન કરો. બ્રાહ્મમુહૂર્તમાં ધ્યાન ધરવાની ટેવને વળગી રહો.

૧૭. ઈશ્વર કે સત્યના વિચાર વડે દુન્યવી વિચારને દૂર રાખો.

૧૮. ખૂબ ઊંડા બ્રહ્મચિંતનથી 'તમો ફલાણા ફલાણા પુરુષ કે સ્ત્રી છો' તે ભાવના ભૂલી જાઓ.

૧૯. આજ કરી શકાય તે કાર્ય આવતી કાલ ઉપર મુલતવી ન રાખો.

૨૦. બડાઈ ન હાંકો. તમારી શક્તિઓનું પ્રદર્શન ન કરો. સાદા અને નમ્ર બનો.

૨૧. હમેશાં આનંદી રહો. ચિંતાઓ ત્યજો.

૨૨. તમને ન સ્પર્શતી હોય તેવી બાબતો માટે નિર્લેપ રહો.

૨૩. સંગ અને વિવાદથી દૂર ભાગો.

૨૪. દરરોજ થોડા કલાક એકાંત સેવો.

૨૫. લોભ, ઈર્ષા અને સંચયવૃત્તિ ત્યજો.

૨૬. વિવેક અને વૈરાગ્યથી તમારી ભાવના પર કાબૂ મેળવો.

૨૭. હંમેશાં મનનું સમતોલનપણું સાચવો.

૨૮. બોલતાં પહેલાં બે વખત વિચારો, કરતાં પહેલાં ત્રણવાર વિચારો.

૨૯. નિંદા, ટીકા, દોષશોધન છોડી દો. પ્રતિક્રિયાથી સાવચેત રહો.

૩૦. તમારી ભૂલો અને નબળાઈઓ ખોળી કાઢો.

૩૧. બીજાએ પહોંચાડેલ નુકસાન માફ કરો અને ભૂલી

જાઓ. તમને ધિક્કારતા હોય તેનું પણ ભલું કરો

૩૨ કામ, ક્રોધ, અહંકાર, મોહ અને લોભ ઝેરી નાગ જેવા છે તેને ફેંકી દો

૩૩ ગમે તેટલું દુઃખ પડે તે સહન કરવા તૈયાર રહો.

૩૪ વૈરાગ્યપ્રેરક વચનો હંમેશા તમારી સાથે રાખો

૩૫ ઇન્દ્રિયોપભોગને ઝેર, ઊલટી, મળ કે મૂત્ર જેવા માનો તેનાથી તમને સંતોષ થશે નહિ

૩૬ કાળજીપૂર્વક વીર્યનો સંચય કરો હમેશા એકલા સૂઓ

૩૭ સ્ત્રીઓને દિવ્ય માતારૂપે જુઓ જાતીય વિચારને જડમૂળથી કાઢો બધાની આગળ સાષ્ટાંગ પ્રણામ કરો

૩૮ દરેક વસ્તુમા, દરેક મુખડામાં પ્રભુના દર્શન કરો

૩૯ નિમ્ન વૃત્તિઓ બળવાન બને અને મનને ઘેરી લે ત્યારે સંકીર્તન, સત્સંગ અને પ્રાર્થના કરો

૪૦ હંકથી અને હિમ્મતથી અવરોધોનો સામનો કરો

૪૧ યોગના રાહ પર જતા ટીકાની દરકાર ન કરો. ખુશા મતને વશ ન થશો

૪૨ હરામી અને લફંગાઓનું પણ બહુમાન કરો તેમની સેવા કરો

૪૩ તમારી ભૂલનો ખુલ્લી રીતે સ્વીકાર કરો

૪૪ તમારુ સ્વાસ્થ્ય સંભાળો દરરોજ આસન અને કસ રત કરવાનુ ચૂકશો નહિ

૪૫. હમેશાં ક્રિયાશીલ અને ચપળ રહો.

૪૬. દાન આપી હૃદયને વિશાળ કરો. અસાધારણ દાની બનો. સામા માણસની અપેક્ષાથી પણ વધુ તેને આપો.

૪૭. ઇચ્છાઓ દુઃખો વધારે છે. સંતોષ કેળવો.

૪૮. એક પછી એક ઇંદ્રિયોને વશ કરો.

૪૯. વારંવાર વિચારીને બ્રહ્માકારવૃત્તિ કેળવો.

૫૦. તમારા બધા જ વિચારો પર અંકુશ રાખો. તેને શુદ્ધ અને ઉદાત્ત રાખો.

૫૧. કોઈ વ્યક્તિ તમારું અપમાન કરે, તમને ટોકે કે તમને ધમકાવે ત્યારે મગજ ન ગુમાવશો. આ તો ફક્ત શબ્દોની રમત છે અને જુદા જુદા અવાજો છે.

૫૨. તમારા મનને ઈશ્વરમાં પરોવી સત્યમાં જીવો.

૫૩. પૂર્ણતાના પથ પર કૂચ કરતા રહો.

૫૪. જીવનમાં ચોક્કસ ધ્યેય રાખો અને સાવધાનીથી આગળ ધપો.

૫૫. મૌનના અગણિત ફાયદા છે. તેનો અભ્યાસ કદી છોડશો નહીં.

૫૬. ધ્વનિ, સ્પર્શ, દૃષ્ટિ અને વિચાર—આ ચાર મુખ્ય દરવાજા દ્વારા મનમાં વિષય પ્રવેશ કરે છે. સાવચેતી રાખો.

૫૭. ઈશ્વર સિવાય કોઈની સાથે ગાઢ સંબંધ ન રાખશો. બીજાઓ સાથે ઓછા હળોમળો.

૫૮. દરેક બાબતમાં પ્રમાણ સાચવો. અતિ સર્વત્ર વર્જ્ય છે.

૫૯. દરરોજ આત્મવિશ્લેષણ અને આંતરનિરીક્ષણ કરો. તમે કેટલું આગળ વધ્યા તે તપાસો.

૬૦. આધ્યાત્મિક પથમાં કુતૂહલવૃત્તિ ન દાખવો. તમારી શક્તિનો સંચય કરી ધારણા ધરો. અન્ન, શરીર, સંબંધીઓનો વિચાર ન કરો. આત્માનો વધુ વિચાર કરો. આ જન્મમાં જ તમારે આત્મસાક્ષાત્કાર કરવો જોઈએ.

૬૧. કૃષ્ણ પ્રભુમાં જ તમને નિત્ય સુખ અને પરમ શાંતિ મળશે.

૬૨ ઈશ્વરનો વાસ તમારા હૃદયમાં છે. તે તમારામાં છે. તમે તેનામાં છો. બસ, તેનું જ સાન્નિધ્ય અનુભવો.

૬૩. મનની ભ્રાંતિને કારણે દુઃખમાં સુખ લાગે છે.

૬૪. દુનિયામાં સર્વ કોઈ સુખ પાછળ દોડે છે. અને દુઃખને દૂર કરવા ઇચ્છે છે.

૬૫. વિષયભોગ સાથે ઘણી ક્ષતિઓ આવે છે.

૬૬. હેત, પ્રેમ, કુમળાશ, માન, ભેટ ઈત્યાદિ વડે માયા માણસને બંધનમાં નાખે છે.

૬૭. માનવીનો પ્રેમ સ્વાર્થી અને દંભી છે.

૬૮. જગતમાં બધું જ અસત્ય છે, માટે પ્રેમ અને માનને ઝેર ગણો.

૬૯. એકાંતમાં રહો અને તમારા હૃદયમાં આત્મિક સુખ અનુભવો.

૭૦. આધ્યાત્મિક તૃષાથી આતુર માણસ જ અમરતાનું અમૃત પીશે.

૭૧ ઇંદ્રિયસુખની સાથે આત્મિક સુખ રહી ન શકે.

૭૨. દુર્બુદ્ધિ દુન્યવી લોકોને ગુરુના વ્યક્તિગત સંપર્ક સિવાય સુધારવાનો કોઈ બીજો ઉપાય નથી.

૭૩. શરૂઆત કરનારાઓને કર્મ મદદરૂપ થાય છે, ધ્યાનમાં આગળ વધેલાને તે અવરોધરૂપ છે.

૭૪. સંસ્કારો, વિચારો, ટેવો, પ્રેરણાઓ અને લાગણીઓનું પોટલું મન છે.

૭૫. સૂક્ષ્મ વાસનાઓને કારણે ઘણા લોકો યોગભ્રષ્ટ થયા છે.

૭૬. દુનિયામાં સૌથી મુશ્કેલ બાબત એકાગ્રતા છે.

૭૭. આત્મસાક્ષાત્કાર માટે માનસિક પવિત્રતાનું સર્વોચ્ચ મહત્ત્વ છે.

૭૮. ભૂતકાળની યાદ મુમુક્ષુને આધ્યાત્મિક પ્રગતિમાં પાછળ પાડી દે છે.

૭૯. આધ્યાત્મિક જીવન માટે સ્વાર્થ અને મોહથી ભરેલું સ્થૂળ મન તદ્દન નકામું છે.

ધ્યાન સંબંધી વીસ નિયમો

૧. ધ્યાન માટે તાળાકુંચીવાળો એક અલગ ઓરડો જોઈએ. કોઈને પણ તેમાં પ્રવેશવાની આજ્ઞા ન હોય. એમાં ધૂપ કરવો જોઈએ. પગ ધોઈ તેમાં પ્રવેશ કરવો જોઈએ.

૨. કોઈ શાંત સ્થાન અગર ઓરડામાં બેસો, જ્યાં કોઈ પ્રકારનું વિઘ્ન કે અડચણ હોય નહિ, જેથી તમારા મનને શાંતિ અને આરામ મળી શકે. હરેક જગ્યાએ એવું યોગ્ય સ્થાન પ્રાપ્ત થઈ ન શકે તે સંભવિત છે. તે સમયે જે કોઇ સ્થાન મળે તેને યોગ્ય રીતે ઉપયોગમાં લો. માત્ર તમે એકલા રહીને જ ભગવાન અગર બ્રહ્મ સાથે સંપર્ક સ્થાપિત કરો.

૩. પ્રાતઃકાળ બ્રાહ્મમુહૂર્તમાં ચાર વાગે ઊઠો. ચારથી છ વાગતાં સુધી ધ્યાન ધરો. રાત્રે ફરીથી સાતથી આઠ વાગ્યા સુધી ધ્યાન કરવું જોઈએ.

૪. ઓરડામાં ઇષ્ટ દેવતાનું ચિત્ર તથા કેટલાક ધાર્મિક ગ્રંથો જેવા કે ઉપનિષદ, યોગવાસિષ્ઠ, ગીતા, ભાગવત, રામાયણ વગેરે રાખો. ઇષ્ટદેવતાની છબી સામે તમારું આસન રાખો.

૫. પદ્માસન, સિદ્ધાસન, સુખાસન કે સ્વસ્તિકાસનમાં

બેસો. મસ્તક, ડોક તથા ધડ ટટ્ટાર રાખો. આમતેમ કે આગળપાછળ ઝૂકો નહિ.

૬. આંખો બંધ કરી દો. સુગમતાપૂર્વક ત્રિકુટી પર, બે ભૃકુટીઓ વચ્ચેના ભાગ પર એકાગ્રતા સાધો.

૭. મન સાથે ખેંચતાણ કરો નહિ, ધ્યાન કરતી વખતે કોઈ પણ તીવ્ર, ઉગ્ર પ્રવૃત્તિ કરવી નહિ. પીઠ અને નાડીઓને ઢીલી કરવી. મસ્તિષ્કને પોચું રાખવું. અર્થપૂર્વક ધીરે ધીરે ગુરુમંત્રનું ઉચ્ચારણ કરતા જાઓ. મનને શાંત કરી દો. વિચારોને રોકો.

૮. મનને દબાવવા માટે પ્રબળ પ્રયત્ન કરવો નહિ. જો મન આમતેમ દોડાદોડ કરે તો થોડો સમય તેને તેમ કરવા દો, કે જેથી તેનો પ્રયત્ન પૂરો થઈ જાય. મન અવસરનો લાભ ઉઠાવીને વાંદરાની માફક આમતેમ કૂદકા ભરશે, પછી ધીરે ધીરે શાંત થઈ જઈને તમારી આજ્ઞાની રાહ જોશે. મનને વશ કરવામાં જરૂર થોડો સમય જશે, પરંતુ જેમ જેમ તમે પ્રયત્ન કરતા જશો તેમ તેમ તે તમારે વશ થતું જશે.

૯. **સગુણ અને નિર્ગુણ ધ્યાન :** ભગવાનનું નામ તથા તેની મૂર્તિનુ ધ્યાન કરવું તે સગુણ ધ્યાન છે. આ સાકાર ધ્યાન છે. તમારી રુચિ પ્રમાણે ભગવાનની કોઈ પણ મૂર્તિનું ધ્યાન કરી, તેના નામનું મનમાં ઉચ્ચારણ કરો. આ સગુણ ધ્યાન છે. ૐનો માનસિક જપ કરો અને અનન્તતા, નિત્યતા, શુદ્ધતા,

શુદ્ધતા, સત્ય, આનંદ વગેરે આદર્શ ભાવનાઓનું ધ્યાન કરો. આ ભાવનાઓને તમારી પોતાની સાથે સંયોજિત કરો. આ નિર્ગુણ ધ્યાન છે. ધ્યાનની કોઈપણ એક રીત લેવી. ખાસ કરીને શરૂઆતમાં અધિકતર મનુષ્યોને સગુણ ધ્યાન જ માફક આવે છે.

૧૦. મન જ્યારે જ્યારે પોતાના લક્ષ્યથી દૂર જાય ત્યારે ત્યારે તેને ખેંચીને તેના લક્ષ્યબિંદુ ઉપર લાવવું. આ પ્રમાણેનો સંગ્રામ કેટલાક મહિનાઓ સુધી ચાલશે.

૧૧. તમે જ્યારે ભગવાન શ્રીકૃષ્ણનું ધ્યાન ધરો ત્યારે તેમનું ચિત્ર તમારી સામે રાખો. એકીટશે તેના તરફ જોઈ રહો. પ્રથમ તેમના પગને, પછી રેશમી પીતાંબરને, ગળાના હારને, મુખાકૃતિને, કિરીટને, કુંડળને, ભુજબંધને, કંકણને, પછી શંખ, ચક્ર, ગદા અને પદ્મને જુઓ. ફરી પગથી શરૂઆત કરો. આ રીતનો વારંવાર ઉપયોગ કરો. આ પ્રમાણે અડધા કલાક સુધી વારંવાર કરો. જ્યારે તમને થાક જણાય ત્યારે માત્ર તેમના મુખ તરફ જ તત્પરતાથી જુઓ. આ રીતે ત્રણ મહિના સુધી અભ્યાસ કરો.

૧૨. પછી આંખો બંધ કરીને અભ્યાસ કરો. ચિત્રની માનસિક કલ્પના કરો અને ચિત્રનાં વિવિધ અંગો ઉપર પ્રથમની માફક મનને ફેરવો.

૧૩. ધ્યાન કરતી વખતે ભગવાનના દિવ્ય ગુણો જેવા કે તે સર્વશક્તિમાન છે, તે સર્વજ્ઞ છે, તે શુદ્ધ છે,

સર્વવ્યાપી છે, પૂર્ણ છે, વગેરે ગુણોનું ચિંતન કરો.

૧૪. કદાચ નબળા વિચારો મનમાં આવે તો તેને બળ-પૂર્વક, હઠપૂર્વક, દૂર કરવાનો પ્રયત્ન કરશો નહિ. એનાથી તમારી શક્તિ ઓછી થશે. તમારા મગજ પર નાહકનું વજન પડશે તમે થાકી જશો. જેમ જેમ તમે નઠારા વિચારોને દૂર કરવાનો પ્રયત્ન કરશો તેમ તેમ તે વધારે બળપૂર્વક તમારા મનમાં આવવાનો પ્રયત્ન કરશે. તે વધારે બળવાન થઈને તમને માત કરશે. માટે તેના પ્રત્યે ઉદાસીનવૃત્તિ રાખી શાંત રહો. તે તરત જ પોતાની જાતે ચાલ્યા જશે. ઉત્તમ પ્રતિપક્ષ ભાવનાને ઉપયોગમાં લો. ઉત્તમ વિચારોને મનમાં આવવા દો. ભગવાનની છબીનું તથા મંત્રનું વારંવાર એકચિત્ત થઈ ધ્યાન કરો અથવા પ્રાર્થના કરો.

૧૫. ધ્યાન કર્યા સિવાય તમારો એક પણ દિવસ જવો જોઈએ નહિ. હંમેશાં નિયમપૂર્વક તેનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ. સાત્વિક ભોજન કરવું. ફળાહારથી તમારી માનસિક સ્મરણશક્તિ વધશે. માંસાહાર, ધૂમ્રપાન તથા મદ્યપાન ત્યજી દો.

૧૬. આળસ ઉડાવવા માટે મોઢા પર ઠંડું પાણી છાંટો, પંદર મિનિટ સુધી ઊભા રહો. ઝડપથી આમતેમ ફરો. હલકો કુંભક અથવા શીર્ષાસન, મયૂરાસન વગેરે કરો. રાત્રે ફક્ત ફળ અને દૂધ જ લો. આ

નિયમોથી આળસ અને ભ્રેથેની દૂર થઈ જશે.

૧૭. મિત્રોની પસંદગીમાં હંમેશાં સાવધાની રાખો. સિનેમા જોવાની ટેવ ખરાબ છે, તે છોડી દો. ઓછું બોલો. હંમેશાં બે કલાક મૌન પાળો. અયોગ્ય માણસો સાથે સંબંધ ન રાખો. ઉત્તમ અને ભાવપ્રેરક ધાર્મિક ગ્રંથોનું અધ્યયન કરો. આ બધી બાબતો ધ્યાનમાં મદદગાર છે.

૧૮. શરીરને આમતેમ હલાવ્યા સિવાય ખડકની માફક સ્થિર રાખો. ધીરે ધીરે શ્વાસ લો. શરીરને વારંવાર ખંજવાળવું પણ નહિ. તમારા ગુરુએ બતાવ્યા પ્રમાણે જ માનસિક ભાવ રાખો.

૧૯. જ્યારે મન થાકી જાય ત્યારે ધ્યાન બંધ કરી દેવું જોઈએ. તેને થોડો આરામ આપવો જોઈએ.

૨૦. જ્યારે કોઈ વિચાર ઘનરૂપ બનીને મન પર અધિકાર જમાવી બેસે છે ત્યારે તે શરીર તથા મનની વાસ્તવિક સ્થિતિમાં પરિવર્તન થઈ જાય છે. તેથી જો તમે તમારા મનને માત્ર ભગવાનના જ વિચારમાં નિમગ્ન રાખશો તો તમે જલદીથી નિર્વિકલ્પ અવસ્થા પ્રાપ્ત કરી શકશો. પ્રસન્ન ચિત્તે યથાશક્તિ પ્રયત્ન કરો.

હરિ ૐ તત્ સત્

ૐ શાંતિઃ શાંતિઃ શાંતિઃ

આધ્યાત્મિક નિત્ય નોંધ

[તમે નિયમિત રીતે આ નોંધ ભરશો તો તમને મનની શાંતિ અને સાંત્વન મળશે અને આધ્યાત્મિક પથ પર તમારો વિકાસ ઝડપી થશે. માટે આજથી જ આ નોંધ ભરવાનું શરૂ કરો.]

૧. કેટલા કલાક ઊંઘ્યા ?
૨. નિદ્રામાંથી ક્યારે ઊઠ્યા ?
૩. કેટલો સમય આસન કર્યાં ?
૪. એક આસનમાં કેટલો સમય બેઠા ?
૫. કેટલો સમય શારીરિક વ્યાયામ કર્યો ?
૬. કેટલા વખત સુધી તમારા ઇષ્ટદેવ (સગુણ અથવા નિર્ગુણ) નું ધ્યાન કર્યું ?
૭. કેટલો વખત કીર્તનમાં ગાળ્યો ?
૮. કેટલા સમય સુધી ધાર્મિક પુસ્તકનું વાચન કર્યું ?
૯. કેટલો વખત સત્સંગ કર્યો ?
૧૦. સ્વાર્થરહિત નિષ્કામ સેવામાં કેટલો વખત ગાળ્યો ?
૧૧. કેટલી માળાનો જપ કર્યો ?
૧૨. કેટલા પ્રાણાયામ કર્યા ?
૧૩. ગીતાના કેટલા શ્લોકો કંઠસ્થ કર્યા અગર વાંચ્યા ?
૧૪. કેટલો સમય મૌન રહ્યા ?
૧૫. કેટલું દાન કર્યું ?
૧૬. કેટલાં વ્રત અને જાગરણ કર્યાં ?
૧૭. કેટલી વખત અસત્ય બોલ્યા અને તેને માટે તમારી જાતને શી શિક્ષા કરી ?
૧૮. કેટલી વખત ક્રોધ આવ્યો ? કેટલો સમય રહ્યો ? એને માટે તમે તમારી જાતને શી શિક્ષા કરી ?
૧૯. કેટલા કલાક નકામા ગાળ્યા ?

૨૦. બ્રહ્મચર્યમાં કેટલી વખત ત્રુટિ થઈ?
૨૧. નઠારી ટેવોને રોકવામાં કેટલી વખત નિષ્ફળ નીવડયા? તેને માટે તમારી જાતને શી શિક્ષા કરી?
૨૨. કયા ગુણોનો વિકાસ કરી રહ્યા છો?
૨૩. કઈ નઠારી ટેવો છોડવાનો પ્રયત્ન કરી રહ્યા છો?
૨૪. કઈ ઇંદ્રિય તમને વધારે સતાવે છે?
૨૫. કેટલા વાગે સૂઈ ગયા?

સહી ______________________

નોંધ—આધ્યાત્મિક નિત્યનોંધની બે પ્રતો રાખવી જોઈએ, જેમાં ઉપર દર્શાવેલી દરેક બાબત નોંધવી. નિત્યનોંધની એક પ્રત પોતાની જાણ માટે પાસે રાખવી અને બીજી પ્રત પોતાના ગુરુદેવ પાસે નિરીક્ષણ માટે મોકલવી કે જેથી તમને નવી પ્રેરણા મળે. જો તમે કદાચ કોઈ બાબત આચરી શકયા ન હો તો તેનું કારણ તમારે બીજા કાગળ ઉપર લખવું. કેટલીક બાબતો એવી છે કે જેનામાં યથાઘટિત પરિવર્તન કરી શકાય છે. જેવી રીતે કોઈ ખ્રિસ્તી ધર્માવલંબી ગીતાને બદલે બાઇબલ વાંચે કે નામસ્મરણને બદલે ધર્મગીતોનું ગાન કરે. તમારી ભૂલો તથા નિષ્ફળતાઓને જાહેર કરવામાં કદાપિ સંકોચ રાખવો નહિ. પોતાના ગુરુના આદેશ પ્રમાણે આવતા મહિનામાં સાધનક્રમમાં યથાઘટિત ફેરફાર કરવો જોઈએ.

જો તમે આસનોનો અભ્યાસ કરતા હો તો બીજા કોઈપણ પ્રકારની શારીરિક કસરત જરૂરી નથી. નંબર ૪ નિત્યનોંધનું આસન જપ અને ધ્યાન માટે છે. નંબર ૬ નું ધ્યાન સાધનાની ઉન્નતિ માટે પૂરેપૂરી સાવધાનીથી કરવાનું છે. વિષય નં. ૧૧માં માળાના જપમાં ધ્યાન પણ

સમાયેલું છે, કારણ કે ધ્યાન વગર કરેલા જપ લાભદાયક તથા પ્રભાવશાળી હોતા નથી. વિષય નં. ૯ એક પ્રકારનો તમારા ઉપર અંકુશ છે. તે તમને મિત્રોની પસંદગીમાં સાવધાન બનાવે છે. નં. ૮ જોકે નં. ૯નું બીજું રૂપ જ છે, છતાં પણ તેને જુદું બતાવવું જરૂરી છે. વિષય નં. ૧૦ રવિવાર અથવા બીજા રજાના દિવસમાં તમે કોઈપણ સામાજિક કે ધાર્મિક સંસ્થાને મદદગાર થઈને તમારો સમય સેવામાં આપી શકો છો અથવા તો તમે જાતે જ એવા કોઈ પ્રસંગો ઊભા કરી શકો છો કે જે નિઃસ્વાર્થ સેવા માટે ઉપયોગી થાય ને જેની મારફત અનાસક્તિ ભાવનાનો વધારેમાં વધારે વિકાસ થાય. વિષય નં. ૧૨ આ જગ્યાએ સાધારણ રીતે સુખપૂર્વકનો પ્રાણાયામ સમજવાનો છે. વધુમાં તમે ઠંડી ઋતુમાં ભસ્ત્રિકા અથવા કપાલભાતિ તથા ગ્રીષ્મ ઋતુમાં શીતલી અથવા શીતકરી પ્રાણાયામ પણ કરી શકો છો. વિષય નં. ૧૩ નું તાત્પર્ય એ છે કે તમને ગીતા અથવા ઉપનિષદના કેટલાક શ્લોકો કંઠસ્થ કરવાનો અભ્યાસ થાય, જેથી તમે નવરાશના વખતે બોલીને પૂર્ણ અને દિવ્ય જ્ઞાન મેળવી શકો. વિષય નં. ૧૪થી ધારણાનો અભ્યાસ આગળ વધે છે. વિષય નં. ૧૫ શારીરિક શક્તિને સુરક્ષિત રાખવામાં તથા ઇંદ્રિયોનું દમન કરવામાં મદદ કરે છે. વિષય નં. ૧૯ અને ૨૨ એ બાબત બતાવે છે કે તમારે તમારી જાત ઉપર બહુ સાવધાનીથી પૂરેપૂરું ધ્યાન રાખવું જોઈએ. વિષય નં. ૨૩–૨૪ તમને આધ્યાત્મિક સાધનામાં ઉન્નતિ કરવામાં હમેશાં પ્રેરણા આપશે. વિષય નં. ૨૫ જે ગુરુ તમને માર્ગદર્શન કરાવી રહ્યા હોય તેમની જાણ માટે જ છે.

દિવ્ય જીવન સંઘ અને તેની મુખ્ય પ્રવૃત્તિઓ

દિવ્ય જીવન ઋષિમુનિઓ તરફથી આપણને મળેલી બક્ષિસ છે. એમનું પોતાનું જીવન 'દિવ્ય જીવન' રહ્યું છે. ઈશ્વર સાથે એકાત્મતા સાધી જીવવું એટલે જ દિવ્ય જીવન. કણ કણમાં, અણુ અણુમાં એ પ્રભુની હાજરી અનુભવવી, ચોમેર બધે એની જ લીલા નિહાળવી અને નિરંતર એને જ પામવાના લક્ષ્ય સાથે જીવવું એટલે જ દિવ્ય જીવન. આ વિચારોની પુષ્ટિ માટે તથા હિન્દુ ધર્મમાં જે સદ્બોધ છે તેના પ્રચાર અને પ્રસાર માટે પરમ પૂજ્ય શ્રી શિવાનંદજી મહારાજે સન ૧૯૩૬માં દિવ્ય જીવન સંઘની સ્થાપના કરી હતી.

આ તપોભૂમિમાં, ગંગાના પાવન તટ પર આવેલો શિવાનંદ આશ્રમ દિવ્ય જીવન સંઘની પ્રવૃત્તિઓનું જીવંત ઉદાહરણ છે. આ આશ્રમ માત્ર ઉચ્ચ કોટીના સંન્યાસીઓ માટેનું સાધનાસ્થળ જ નથી, પણ જનકલ્યાણકારી પ્રવૃત્તિઓનું મહાન રચનાત્મક કેન્દ્ર પણ છે. 'કર્મયોગ'નો જીવતોજાગતો પુરાવો આથી વધુ બીજો કયો હોઈ શકે ?

આશ્રમના પ્રાર્થનાખંડમાં ચોવીસ કલાક અખંડ જપ ચાલતો રહે છે. શ્રી વિશ્વનાથ મંદિરમાં દિવસમાં ચાર વખત આરતી તથા અર્ચના અને અભિષેક થાય છે, જેમાં ભક્તો ખૂબ શ્રદ્ધાથી ભાગ લઈ તરબોળ થાય છે. યોગસાધના માટેના યોગખંડમાં સાધકો યોગાભ્યાસ

કરે છે અને યોગની તાલીમ લે છે. સવારમાં સાડા ચારથી છ વાગ્યા સુધી બધા જ સાધકો માટે ધ્યાન, યોગાભ્યાસ વગેરેના વર્ગ ચાલે છે. સાંજના ચારથી પાંચ યોગ, વેદાન્ત અને એવા જ કોઇ વિષય પર આશ્રમના કોઈ વરિષ્ઠ મહાત્માનું પ્રવચન હોય છે. સંધ્યાકાળે રોજ નિયમિત સાત વાગ્યાથી શરૂ થઈ રાતના સાડા નવ સુધી સત્સંગ ચાલે છે, જેમાં કીર્તન, ભજન અને પ્રવચન હોય છે.

"યોગવેદાન્ત અરણ્ય વિદ્યાપીઠ (Academy) એ શિવાનંદ આશ્રમના હૃદયસમું એક સ્થાન છે. કર્મયોગ, ભક્તિયોગ અને જ્ઞાનયોગનો પ્રચાર અને પ્રસાર સંસારને ખૂણે ખૂણે અહીંથી જ થાય છે. વિભિન્ન વિષયો ઉપર શ્રી સ્વામી શિવાનંદજીએ રચેલા લગભગ ૩૦૦ જેટલાં પુસ્તકોના પ્રકાશનનું તથા જુદી જુદી ભાષામાં તેના અનુવાદ કરવાનું કામ પણ અહીંથી કરવામાં આવે છે. હિન્દી અને અંગ્રેજીમાં એક એક એમ કુલ બે માસિક મુખપત્રોનું પ્રકાશન થાય છે, જે જિજ્ઞાસુઓની ધર્મ, ભક્તિ તથા સદાચાર સંબંધી અભિરુચિને સંતોષે છે.

દેશમાંથી તેમ જ પરદેશમાંથી દર વર્ષે હજારોની સંખ્યામાં સાધકો અને ભક્તો અહીં આવે છે અને અહીંના વરિષ્ઠ સંન્યાસીઓની દેખરેખ નીચે રહીને આ ભારત દેશના ઉચ્ચતર ધાર્મિક સંદેશાનું શ્રવણપાન કરે છે આ રીતે પર્વતમાળાઓથી ઘેરાયેલી આ તપોભૂમિમાં ગંગામાતાની ગોદમાં રહેવાનો લાભ લઈ પોતાને ધન્ય માને છે.

અનુભવી આચાર્યોની દેખરેખ નીચે હિમાલયની જડીબુટ્ટીઓમાંથી "શિવાનંદ આયુર્વેદિક ફાર્મસી" ઔષધો બનાવવાનું કામ કરે છે. આ ઔષધિઓ લાભકારી સાબિત થઈ હોવાથી દુનિયાભરમાં લોકપ્રિય બની છે.

અહીંનું નેત્રચિકિત્સાલય આજુબાજુના વિસ્તાર માટે એક વરદાનરૂપ છે. દૂરદૂરથી આંખના રોગીઓ અહીં આવે છે, જેમનો ઉપચાર કાંઈપણ ફી લીધા વિના એ અનુભવી ડાક્ટર (સ્વામી શિવાનંદ હૃદયાનંદ માતાજી) કરે છે. આ ચિકિત્સાલયમાં આધુનિક યંત્રોની વ્યવસ્થા છે ઉપરાંત બીજા રોગીઓ માટે પણ એક ચિકિત્સાલય છે, જેમાં આંખ સિવાયના અન્ય રોગોની તપાસ થાય છે. આયુર્વેદિક ઔષધિઓ બનાવવાની સાથે એક આધુનિક ઔષધાલય પણ છે, જેમાં એક અનુભવી વૈદરાજ સેવા આપે છે.

ગોસેવાની દૃષ્ટિથી આશ્રમ પોતાની એક ગૌશાળા પણ ધરાવે છે, જ્યાં વૃદ્ધ ગાયોની સંભાળ પણ લેવાય છે.

આશ્રમમાં શ્રી વિશ્વનાથ મંદિર, શ્રી દિવ્યનામ મંદિર, શ્રી ગુરુદેવ કુટીર તથા શ્રી ગુરુદેવ સમાધિ જેવાં પવિત્ર અને દર્શનીય સ્થળો છે, જ્યાં બેસીને વ્યક્તિ પોતાના જીવનનાં દુઃખ-દર્દ, આધિ-વ્યાધિ વગેરે તમામ વીસરી જાય છે.

હાલમાં શિવાનંદ આશ્રમમાં રહેતા સ્થાયી સંન્યાસીઓ, સાધકો તથા અન્ય અંતેવાસીઓ મળીને લગભગ

૨૦૦ વ્યક્તિઓ રહે છે. આ એક એવો આશ્રમ છે, જેની શાખાઓ દુનિયાભરમાં સહુથી વધુ છે. હાલમાં સંસ્થાના પરમાધ્યક્ષ તરીકે પૂ. સ્વામી શ્રી ચિદાનંદજી મહારાજ, ઉપાધ્યક્ષ તરીકે પૂ. સ્વામી શ્રી કૃષ્ણાનંદજી મહારાજ અને મહાસચિવ તરીકે પૂ. સ્વામી શ્રી માધવાનંદજી મહારાજ છે. આ વિશાળ અને વિસ્તૃત સંસ્થા ચલાવવાનો બધો બોજો આ સહુ મહાનુભાવોના શિરે છે.

દિવ્ય જીવન સંઘનું સભ્યપદ

'દિવ્ય જીવન સંઘ' (The Divine Life Society) એક બિનસાંપ્રદાયિક સંસ્થા છે, જેના વિશાળ દૃષ્ટિક્ષેત્રમાં તમામ ધર્મોના અને સામાન્યતઃ આધ્યાત્મિક જીવનના સર્વમાન્ય મૌલિક સિદ્ધાન્તોને આવરી લેવામાં આવ્યા છે. જેને સત્ય, અહિંસા અને પવિત્રતાના આદર્શમાં નિષ્ઠા હોય તેવી કોઈપણ વ્યક્તિ આ સંસ્થાની સભ્ય થઈ શકે છે. આ સંસ્થા બધા સંપ્રદાયના ધાર્મિક રિવાજોને સમાનરૂપે જ માન આપે છે. સંસ્થાના સિદ્ધાન્તો, દાર્શનિક માન્યતાઓ તથા ઉપદેશમાં બધા મતો, માન્યતાઓ અને સંપ્રદાયના સિદ્ધાન્તોનું અનુકૂલન થયું હોવાથી સંસ્થાના સભ્યોની પરંપરાગત ભૂમિકા અને ધાર્મિક માન્યતાઓ ભિન્ન હોવા છતાં તેઓ એ ભિન્નતાને કારણે મતભેદ ધરાવતા નથી. સાચા આત્મજ્ઞાનમાં તથા 'અહમ્‌ને ઓગાળી નાખી, એની સીમા બહાર નીકળી, ઊર્ધ્વગતિ કરવામાં જ સાચી સાધનાનું રહસ્ય રહેલું છે' આ સત્યને ચરિતાર્થ

કરવું એ પ્રત્યેક વ્યક્તિના જીવનનું લક્ષ્ય છે. પ્રત્યેક પ્રાણીમાં ભગવદીય ચેતનાની સંભાવના રહેલી છે. સારા બનીને અને ભલાઈ કરીને, પોતાની આંતર અને બાહ્ય પ્રકૃતિનું નિયંત્રણ કરી અંત સ્થિતિએ ભગવદીય ચેતનાને અભિવ્યક્ત કરવાનો પ્રયાસ કરવો એ જ પ્રત્યેક વ્યક્તિના જીવનનું લક્ષ્ય છે. સંસ્થાની પ્રવૃત્તિઓ માનવજાતિને માટે ઉપકારક એવાં સાંસ્કૃતિક અને આધ્યાત્મિક કાર્યો કરવાના ધ્યેયને વરેલી છે. આ આદર્શમાં શ્રદ્ધા ધરાવતી કોઈ પણ વ્યક્તિ આ સંસ્થાનું સભ્યપદ સહર્ષ મેળવી શકે છે.

સભ્ય ફીઠ વાર્ષિક લવાજમ રૂા. ૭/– (સાત) છે. દર વરસે આ લવાજમ ભરી સભ્યપદ તાજું કરાવવું જરૂરી છે. નવા બનતા સભ્યે કેવળ દાખલ થતી વખતે એક જ વાર પ્રવેશ લવાજમ તરીકે રૂા. ૧૦ (દશ) આપવાના રહે છે. સભ્ય થવા ઈચ્છનાર તે માટે નક્કી કરેલું પ્રવેશપત્ર યોગ્ય રીતે ભરીને તથા પોતાના હસ્તાક્ષર કરીને આપે અને તેનું લવાજમ મળી જાય એટલે તેને (સાધના વિષયક) કેટલુંક સાહિત્ય આપવામાં આવે છે, જેમાં સ્વામી શિવાનંદજી-રચિત પ્રારંભિક સાધનામાં પ્રવેશ કરવાની સમજ આપતું "Essence of Yoga" અર્થાત્ "યોગસાર" નામનું અંગ્રેજી પુસ્તક, "જપમાળા", આધ્યાત્મિક રોજનીશીના કેટલાંક પાન તથા સંકલ્પપત્ર વગેરેનો સમાવેશ થાય છે. દરેક સભ્યને સંસ્થાનું મુખપત્ર—અંગ્રેજીમાં 'Divine Life' કે હિન્દીમાં 'યોગ વેદાન્ત'—વિનામૂલ્યે મળે છે. સભ્ય બની આ સંસ્થામાં જોડાવા સહુ સાધકોને હાર્દિક આમંત્રણ છે.

દિવ્ય જીવન સંઘના હેતુઓ અને ઉદ્દેશો

દિવ્ય જીવન સંઘની સ્થાપના નીચેના હેતુઓ માટે કરવામાં આવી છે.

૧. આધ્યાત્મિક જ્ઞાનનો પ્રસાર કરવો:

[અ] પ્રાચીન, પૌરસ્ત્ય અને પાશ્ચાત્ય તત્ત્વજ્ઞાન, ધર્મ અને ઔષધિ વિષેનાં પુસ્તકો, પત્રિકાઓ અને સામયિકો અર્વાચીન વૈજ્ઞાનિક પદ્ધતિ પ્રમાણે પ્રકાશિત કરવાં અને ટ્રસ્ટી મંડળને યોગ્ય લાગે તે રીતે તેની વહેંચણી કરવી.

[બ] પ્રભુનામનો પ્રચાર કરીને, આધ્યાત્મિક વાર્તાલાપો અને પરિષદો યોજીને અને વારંવાર સંકીર્તનો તથા આધ્યાત્મિક મેળાવડાઓ ગોઠવીને પ્રભુનામનો મહિમા ગાવો અને વધારવો.

[ક] આસન, પ્રાણાયામ, ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિની પદ્ધતિસરની તાલીમ આપવાની સાથે પૂજા, ભક્તિ, જ્ઞાન, સત્કાર્ય અને મનન વડે સાધકોને નવચેતન પ્રાપ્ત કરવામાં સહાયભૂત થવા યોગાભ્યાસ, નૈતિક અને આધ્યાત્મિક સાધના અને સાચા સંસ્કારનું નવસિંચન કરવા તાલીમ-કેન્દ્રો અને સંઘો સ્થાપવાં

[ડ] સામાન્ય રીતે સમસ્ત માનવજાતમાં અને ખાસ કરીને ભારતવર્ષમાં નૈતિક, આધ્યાત્મિક અને સાંસ્કૃતિક ઉન્નતિને આવશ્યક અનુકૂળ હોય તેવા કોઈપણ કાર્યો અને વસ્તુઓ કરવાં.

૨. શિક્ષણસંસ્થાઓ સ્થાપવી અને ચલાવવી :

અર્વાચીન પદ્ધતિ ઉપર અને સાચા પાયાના સિદ્ધાંતો ઉપર શિક્ષણસંસ્થાઓ સ્થાપવી તથા ચલાવવી અને લાય વિદ્યાર્થીઓને પરત કરવાને પાત્ર અને પરત ન કરવી પ તેવી શિષ્યવૃત્તિઓ આપી શાસ્ત્રોની વિવિધ શાખાઓમ અને ધર્મોના તુલનાત્મક અભ્યાસમાં સંશોધનકાર્ય કરવાને સહાય આપવી તેમ જ તેમને આધ્યાત્મિક જ્ઞાનની અસરકારક પ્રચાર કરવાની રીતની તાલીમ આપવી.

૩. લાયક અનાથો અને અપંગોને સહાય કરવી :

સંસ્થાને યોગ્ય લાગે તેવી સહાય વ્યક્તિગત કે સામુદાયિક રીતે લાયક અનાથો અને અપંગોને કરવી.

૪. વૈદકીય સંસ્થાઓ સ્થાપવી અને ચલાવવી :

ટ્રસ્ટી મંડળને યોગ્ય લાગે તેવી શરતોએ અને રીતે સામાન્ય જનતાને, ખાસ કરીને ગરીબોને, દર્દીની સારવાર કરવા, દવાઓ વહેંચવા અને શસ્ત્રક્રિયાઓ કરવા વૈદકીય સંસ્થાઓ, રુગ્ણાલયો, દવાખાનાઓ વગેરે સ્થાપવાં.

૫. સામાન્ય રીતે અખિલ વિશ્વમા અને ખાસ કરીને ભારતવર્ષમાં નૈતિક અને આધ્યાત્મિક પુનરુત્થાન અસરકાર અને ઝડપી બનાવવા વખતોવખત જરૂરી લાગે તેવ અન્ય ઉપાયો યોજવા.

આ સંઘ ૧૯૩૬ ના વર્ષમાં ટ્રસ્ટ તરીકે રજિસ્ટર કરવામાં આવ્યો હતો અને ત્યારથી વિશ્વમાં ઉપર્યુક્ત ભવ્ય હેતુઓ અને ઉદ્દેશો પાર પાડવા માટે સક્રિય કાર્ય કરી રહેલ છે.